



Мэри Шиди Курчинка

Ребенок с характером

Как его
любить,
воспитывать
и не сойти
с ума

альпина.дети

Мэри Курчинка

**Ребенок с характером. Как
его любить, воспитывать
и не сойти с ума**

«Альпина Диджитал»

2015

Курчинка М. Ш.

Ребенок с характером. Как его любить, воспитывать и не сойти с ума / М. Ш. Курчинка — «Альпина Диджитал», 2015

ISBN 978-5-9614-4450-6

Задиры, плаксы, ябеды, лгунишки, задаваки, хвастуны и виртуозы игры на нервах – это никакие не монстры, а всего лишь дети, которым только предстоит стать взрослыми. Им бывает очень трудно справиться с собой без нашей помощи, и формой защитной реакции становятся протест или замкнутость. А мы зачастую не умеем помочь нашим детям потому, что не знаем как. Мудрые советы автора этой книги, ставшей мировым бестселлером, помогли сотням тысяч взрослых найти правильный подход к детям с непростым характером. Мэри Шиди Курчинка, воспитатель с большим стажем, уверяет: чтобы понять ребенка, нужно уметь ставить себя на его место в самых разных ситуациях, учиться видеть, что его раздражает, радует и огорчает, внимательно слушать и слышать то, что он пытается сказать вам – нередко без помощи слов.

ISBN 978-5-9614-4450-6

© Курчинка М. Ш., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Предисловие	11
Прогресс, а не совершенство	13
Часть I	14
Глава 1	15
Теперь я понимаю: у меня непростой ребенок...	16
Почему «непростой»?	16
Отличительные признаки	16
Вы не одиноки!	18
Когда непростые дети становятся взрослыми	20
Непростой характер или медицинская проблема?	21
Глава 2	22
Посмотрим на человеческие ярлыки	22
Тема занятия – ярлыки	23
Что ярлыки делают с нами?	25
Меняем ярлыки	25
Преодолеваем барьеры	28
Позитивные, воодушевляющие ярлыки заразительны	28
Глава 3	30
Откуда у ребенка непростой характер?	30
Что такое темперамент?	30
О чем говорят исследования	31
Очень многое зависит от вас	32
Изучите темперамент своего ребенка	33
Глава 4	47
Забудьте о «ребенке вашей мечты»	47
Сосредоточьтесь на отношениях	47
Связываем темперамент и дисциплину	48
Отношения – это улица с двухсторонним движением	49
Оцените собственный темперамент	50
Часть II	54
Глава 5	55
В чем источник нашей энергии	56
Интроверты	56
Экстраверты	57
Теоретический фундамент	57
К какому психологическому типу относится ваш ребенок	58
Используйте правильные слова	60
Источники энергии для интровертов	62
Источники энергии для экстравертов	66
Определите собственный психологический тип	68
Научитесь пополнять свои запасы энергии	69
Наладьте гармоничное взаимодействие	70
Подводим итоги	71
Подводим итоги	72
Глава 6	74

Научитесь управлять собственными эмоциями	74
Немного теории	75
Точка зрения имеет значение	76
Следите за своим внутренним диалогом	76
Сделайте паузу	78
Попросите о помощи	79
Сделайте заботу о себе приоритетом	80
Отмечайте свои успехи	81
Относитесь к силе своих эмоций позитивно	81
Подводим итоги	82
Глава 7	83
Изучите сигналы своего ребенка	83
Изучите собственные сигналы	87
Научите ребенка распознавать свои сигналы	88
Снабдите ребенка словесным инструментарием	89
Сосредоточьтесь на положительных сторонах	89
Как успокоить и утихомирить непростое чадо:	91
проверенные способы	
Вы – одна команда	98
Подводим итоги	100
Глава 8	101
Срывы у детей с характером – следствие эмоционального	101
перенапряжения	
Срывам подвержены даже младенцы	102
Сохраняйте хладнокровие	103
Что делать в момент «пожара»	103
Ищем решение вместе	105
Факторы, провоцирующие эмоциональные срывы: «часы	112
пик»	
Время срывов	112
Если эмоциональные срывы не прекращаются	116
Подводим итоги	116
Глава 9	118
Используйте правильные слова	119
Хорошие родители говорят «да»	119
Постарайтесь понять, что важно для вашего ребенка	120
Объясните ребенку, что важно для вас	124
Вместе найдите решение	125
Если ребенок еще не говорит	126
Скажите малышу «да» при помощи грамотно	127
организованной среды	
Вы – одна команда	128
Если вы тоже очень настойчивы	129
Как преодолеть препятствия на пути к совместному	130
решению проблем	
Относитесь к настойчивости позитивно	132
Подводим итоги	133
Глава 10	134
Хорошие родители говорят «нет»	134

Используйте правильные слова	135
Установите четкие границы	135
Конкретизируйте свои ожидания	138
Доводите дело до конца	139
Назначайте конкретные сроки	140
Действуйте сообща	140
Используйте родительскую власть разумно	141
Если вы считаете, что недостаточно контролируете ребенка	141
Чрезмерный контроль делает из вас инструктора по строевой подготовке	142
Сбалансированный контроль создает ощущение прогресса	142
Подводим итоги	144
Глава 11	145
Проверьте уровень стимуляции	145
Научите ребенка использовать правильные слова	146
Снизьте уровень внешней стимуляции	147
Умейте вовремя уходить	147
Ограничьте использование электронной техники в развлекательных целях	148
Проверьте свой эмоциональный барометр	149
Обратитесь за помощью к специалисту по эрготерапии	150
«Трудные моменты» в течение дня	150
Вы – одна команда	151
Научитесь управлять собственной чувствительностью	151
Используйте правильные слова	151
Относитесь к чувствительности как к достоинству	152
Подводим итоги	152
Глава 12	154
Почему ребенок вас не слышит?	154
Помогите сыну или дочери услышать вас	155
Используйте разные подходы	156
Установите зрительный контакт	157
Давайте простые указания	158
Говорите то, что вы хотите сказать	159
Скажите ребенку, что он может сделать	159
Вы – одна команда	160
Обеспечьте тихую, спокойную обстановку	161
Не прерывайте ребенка	161
Научите ребенка привлекать ваше внимание	162
Относитесь к восприимчивости как к достоинству	163
Подводим итоги	163
Глава 13	165
Используйте правильные слова	166
Установите распорядок дня	167
Составьте визуальный план	167
Устраните ненужные переключения	168
Дайте ребенку время	170

Заблаговременное предупреждение – ключ к успеху	171
Дайте ребенку время закончить то, что он делает	172
Используйте детскую фантазию	173
Помогите ребенку справиться с разочарованием	173
Вы – одна команда	175
Отмечайте даже самые маленькие достижения	175
Подводим итоги	176
Глава 14	177
Непостоянство	177
Используйте правильные слова	178
Наберитесь терпения	178
Вы – одна команда	179
Положительно относитесь к непредсказуемости	179
Уровень активности	180
Используйте правильные слова	180
Дайте выход неумной энергии ребенка	181
Высокий уровень активности или другая особенность темперамента?	182
Сила легкого прикосновения	183
Вы – одна команда	184
Относитесь к высокому уровню активности как к достоинству	185
Первая реакция	185
Используйте правильные слова	186
Правила мягкого подталкивания	186
Первая негативная реакция и другие особенности темперамента	188
Вы – одна команда	189
Положительно относитесь к негативным первым реакциям	189
Настроение	189
Используйте правильные слова	190
Научите ребенка хорошим манерам	190
Вы – одна команда	190
Относитесь к критичности как к достоинству	191
Подводим итоги	191
Подводим итоги	192
Подводим итоги	192
Подводим итоги	193
Часть III	194
Глава 15	195
Предугадывайте реакции ребенка	196
Создайте условия для успеха	198
Подумайте, чем будет заниматься ребенок	199
Учитывайте необходимость «убежища» для интровертов	200
Действуйте как одна команда	200
Отмечайте достижения	202
Формула успеха эффективна в любой ситуации	203

Подводим итоги	206
Глава 16	208
Предугадывайте реакции	209
Создайте условия для успеха	210
Действуйте как одна команда	215
Если у вас гиперэмоциональный ребенок	216
Если у вас настойчивый ребенок	221
Если у вас чувствительный ребенок	222
Если у вас восприимчивый ребенок	223
Если у вас медленно адаптирующийся ребенок	224
Если у вас непредсказуемый ребенок («бонусная» черта)	224
Если у вас очень активный ребенок («бонусная» черта)	225
Подводим итоги	227
Глава 17	228
Предугадывайте реакции	229
Создайте условия для успеха	229
Действуйте как одна команда	231
Если у вас гиперэмоциональный ребенок	232
Если у вас настойчивый ребенок	232
Если у вас чувствительный ребенок	233
Если у вас восприимчивый ребенок	234
Если у вас медленно адаптирующийся ребенок	235
Если у вас непредсказуемый ребенок	236
Если у вас активный ребенок	237
Если у вас осторожный ребенок	238
Отмечайте достижения	238
Подводим итоги	238
Глава 18	240
Предугадывайте реакции	241
Создайте условия для успеха	241
Следите за тем, чтобы ничего не отвлекало ребенка от одевания	241
Действуйте как одна команда	242
Если у вас гиперэмоциональный ребенок	243
Действуйте с юмором	243
Если у вас настойчивый ребенок	244
Если у вас чувствительный ребенок	247
Если у вас восприимчивый ребенок	248
Если у вас медленно адаптирующийся ребенок	249
Если у вас активный ребенок	250
Наслаждайтесь успехами	250
Подводим итоги	251
Часть IV	253
Глава 19	254
Постижение социальных границ	254
Дайте ребенку возможность практиковаться	255
Определите уровень социальных навыков вашего ребенка	256

Научите ребенка присоединяться к группе	257
Если у вас осторожный ребенок	257
Научите ребенка уважать чужое личное пространство	258
Научите ребенка решать конфликты словами, а не кулаками	259
Когда насмешки становятся издевательством	262
Научите ребенка делиться	264
Как справляться с переключениями	264
Учитывайте различия между интровертами и экстравертами	265
Отмечайте достижения	266
Глава 20	267
Стройте реалистичные планы	268
Узнайте, каковы ожидания ребенка	269
Просветите родственников и знакомых	270
Подготовьте ребенка к «началу спектакля»	271
Внимание: многолюдье!	272
Осторожно – подарки!	273
Как решить проблему праздничной одежды	275
Помогите ребенку уснуть	276
Путешествия: сделайте так, чтобы отдых не стал мучением	277
Создавайте «туристические базы»	278
Выделите время для физической активности	278
Подготовьте ребенка к «окончанию спектакля»	279
Глава 21	280
Оцените качество школы/класса	280
Участвуйте в школьной жизни	284
Поделитесь информацией	285
Когда возникают проблемы	285
Как поспособствовать успеху ребенка в школе	288
Эпилог	292
Благодарности	294
Об авторе	295

Мэри Шиди Курчинка

Ребенок с характером. Как его любить, воспитывать и не сойти с ума

Моему мужу Джозефу Майклу Курчинке – без твоей мудрости, остроумия и организаторского таланта я бы никогда не написала эту книгу.

Моим детям Джошуа Томасу и Кристине Ли Шиди Курчинке – без вас я бы никогда не узнала, что такое дети с непростым характером.

Моим родителям Ричарду и Беатрис Шиди – без вас меня бы не было на этом свете...

Дизайн обложки Ю. Буга

Использована иллюстрация из фотобанка iStockphoto

© Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D., 2015

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Предисловие

*Приветствую вас!
Вы обещали мне, что она вырастет потрясающим человеком, и
вы были правы!
Лидия, мать двоих детей*

Добро пожаловать в мир детей с характером! Меня зовут Мэри, и я буду вашим проводником в этом мире. Я сертифицированный консультант по вопросам воспитания и мать детей с непростым характером, теперь уже совсем взрослых. И я рада сообщить вам, что вся информация и стратегии, представленные в этой книге, выдержали испытание практикой и временем.

Как родитель ребенка, отличающегося непростым характером, порой вы можете чувствовать себя одиноким. Но это не так. Тысячи родителей до вас прошли этим путем и идут им сегодня. Есть знания и подходы, которые могут существенно облегчить вашу участь. Каждый день в нашу группу в Facebook «Воспитываем ребенка с характером» (Rising Your Spirited Child) и на мою электронную почту поступают отклики от родителей, добившихся успеха благодаря этим знаниям. Вот что написала мне Лидия, мать двоих детей: «Вы научили меня слушать моего ребенка. Когда моя дочь увидела, что ее слушают и уважают, она начала испытывать ко мне огромное доверие и стала лучше понимать саму себя. Недавно она закончила колледж сразу по трем специальностям. Она сталкивалась с невероятными трудностями и успешно их преодолела. Если бы у меня самой были такие родители, как я!»

В этом третьем издании книги «Ребенок с характером» каждая глава дополнена новой информацией и результатами последних исследований. Также в нее включены новые рекомендации, которые помогут вам сосредоточиться на положительных моментах, сохранять хладнокровие и предотвращать эмоциональные срывы, устанавливать четкие границы, стать семьей, успешно решающей проблемы, сократить количество конфликтов между своим ребенком и его сверстниками, а также правильно выбрать школу для дочери или сына.

Глава «Сон, подготовка ко сну и ночные пробуждения» подверглась кардинальному обновлению. Многолетний опыт индивидуальной работы с семьями помог мне собрать самую полезную информацию и приемы из тех, что позволят вашей семье обеспечить себе столь необходимый – и заслуженный – полноценный сон.

Когда я работала над первым изданием этой книги, я была матерью маленьких детей и преподавала на курсах для родителей детей младшего возраста в штате Миннесота. В те времена я была разочарована существующей учебной программой и мне пришлось по собственной инициативе, едва ли не тайно, начать общаться с другими родителями, понимавшими, что такое воспитывать ребенка, способного добрые 45 минут вопить из-за того, что вы поджарили ему треугольный, а не квадратный тост. Ребенка, который скорее умрет, чем смирится с ответом «нет», и который чувствует швы в носках. Ребенка, о котором традиционные книги для родителей либо умалчивают, либо пишут исключительно в негативном тоне, с чем я категорически не согласна.

Я сообщала родителям детей с характером о результатах последних исследований в области детского развития, коммуникации, личности и темперамента. Мы обсуждали эту информацию, анализировали ее и пытались понять, как применить полученные знания на практике, чтобы помочь самим себе совладать с нашими упрямыми маленькими чадами, научиться кормить их, одевать, укладывать спать или посещать супермаркет с наименьшими издержками для наших нервов. Мы делились друг с другом историями из домашней и школьной жизни своих детей и обнаруживали поразительное сходство: оказалось, что нас волновали, раздражали или радовали одни и те же вещи! Мы описывали друг другу принятые в наших семьях правила и

методы воспитания, как действенные, так и неэффективные. Мы узнавали, что делал каждый из нас, чтобы построить здоровые отношения со своим непростым ребенком.

Третье издание этой книги дополнено новыми историями от родителей, которые участвовали в моих семинарах, обращались ко мне за частными консультациями или рассказывали о своем опыте в письмах. Как и их предшественники, эти отцы и матери выразили готовность поведать вам о своих сомнениях, страхах, любимых стратегиях и тяжелых ситуациях. Таким образом, все эти истории взяты из реальной жизни, возраст детей указан точно, но имена, места и детали изменены. Люди не возражают, если мы заглянем к ним в окно, при условии, что их настоящие имена и адреса останутся в тайне.

Но есть одна вещь, которую я не стала менять в новом издании, – и это начальные страницы. Очень многие родители говорили мне такие слова: «Читая первые страницы вашей книги, мы плакали. Умом мы понимали, что есть люди, которые воспитывают детей, похожих на нашу дочь, – но никогда таких не встречали и поэтому начали думать, что мы одни во всем мире...» Итак, в начале этой книги я приглашаю вас присоединиться к другим родителям в этом подчас трудном, но невероятно увлекательном деле – воспитании своих экстраординарных чад.

Следует отметить, что таких детей и родителей оказалось гораздо больше, чем я предполагала. Никогда, даже в самых смелых мечтах я не могла представить, что моя книга облетит весь мир. Но это случилось. Мне говорят, что моя книга служит верным другом, к которому всегда можно обратиться за советом, что она всегда лежит на тумбочке рядом с кроватью и что ее всегда открывают в поисках ответа на очередной сложный вопрос, или новой тактики, или же просто источника оптимизма.

Мне невероятно льстит каждый раз, когда родители с удивлением интересуются, откуда я могу так хорошо знать их ребенка, если никогда с ним не встречалась. «Вы, случайно, не установили у нас дома скрытую камеру?» – в шутку спрашивают они. Но все дело в том, что за годы работы я встречала немало детей с непростым характером и обнаружила между ними очень много общего. В какой бы стране и культуре вы ни жили, вы, их родители, не одиноки.

Объединяйтесь! На странице нашей группы в Facebook – «Воспитываем ребенка с характером» (Raising Your Spirited Child) – родители 24 часа в сутки делятся друг с другом своими историями, ценными советами и взаимной поддержкой. На моем веб-сайте (<http://www.parentchildhelp.com/>) вы можете сообщить мне о том, помогла ли вам моя книга, или записаться на частные консультации. Вы можете подходить к родителям других непростых детей в магазинах, парках или школах, чтобы сказать: «Сегодня ваш ребенок ведет себя замечательно!» Ребенок с характером – не просто термин. Это точка зрения, которая сближает нас, их родителей, и позволяет сосредоточиться на достоинствах наших детей.

И, наконец, наш девиз в воспитании детей с непростым характером остается прежним:

Прогресс, а не совершенство

Построение здоровых отношений между родителями и ребенком – непрерывный и бесконечный процесс. У вас будут хорошие дни, а будут и очень плохие. Когда мы выбираем своей целью прогресс, а не совершенство, нам не нужно ждать неясных результатов. Мы можем считать успехом каждую секунду полного взаимопонимания, каждое крепкое объятие и каждый конструктивно разрешенный конфликт. Мы можем радоваться моментам мирного сосуществования и тому, что нам удалось пару часов побыть «идеальными родителями», даже если весь остальной день был далек от совершенства. Мы можем простить себе приступы отчаяния или вспышки гнева, признавая, что, хотя мы не должны оскорблять своих детей, все мы – люди. Прогресс требует времени. Невозможно в одночасье изменить отношения, отказаться от старых привычек и выучить новые модели поведения. Вот почему так важно отмечать каждый крошечный успех. К счастью, эти мельчайшие достижения похожи на снежинки: они могут слипаться в снежный ком – так, что в итоге получится счастливая, здоровая семья, и в один прекрасный день вы, как и многие другие родители, сможете сказать: «Ребенок с характером – это настоящий подарок судьбы!» И, возможно, даже признаете, что ваш ребенок полностью пошел в вас!

Итак, запаситесь парой чашечек кофе, чая или любого другого любимого напитка и начните открывать для себя секреты воспитания ребенка с характером. Берите из этой книги исключительно то, что подходит именно вам. Только вы можете знать, что нужно вам и вашему ребенку. Запомните главное: ваша цель – прогресс, а не совершенство.

Часть I

Учимся понимать своего ребенка



Глава 1

Что значит «ребенок с характером»

*Предмет горячей родительской любви, источник разочарований и беспокойства и вечная загадка – вот что такое ребенок с характером.
Эбби, мать двоих детей*

Пожалуй, главное отличие детей с непростым характером от всех остальных заключается в слове «более». Это совершенно нормальные дети, но более настойчивые, упрямые, чувствительные, восприимчивые и консервативные по сравнению со сверстниками. Разумеется, эти качества присущи всем детям, но те мальчики и девочки, которые являются предметом нашего разговора, обладают ими в несоизмеримо большей степени. Представьте себе комнату, наполненную резиновыми мячиками. Если одни будут отскакивать от пола на метр вверх, то другие отлетят до потолка. Эти супермячики и есть дети с непростым характером.

Трудно передать словами, что значит быть родителем непростого ребенка. Ответы могут быть различными в разные дни и даже в разные моменты одного и того же дня. Как можно описать свои переживания, когда вы переходите от чувства радости к раздражению и обратно за считанные секунды десятки раз в сутки? Как объяснить возникающее у вас в восемь часов утра «интуитивное предчувствие» хорошего или ужасного дня?

Хороший день возносит вас на вершины родительского счастья. Вы пробуждаетесь от теплого объятия и неумелого поцелуя. На кухне ваш ребенок развлекает вас забавной сценкой: стоя перед собакой, он держит в руках кусочек хлеба с арахисовым маслом. «Грейс – плохая сестренка, верно?» – спрашивает он и начинает двигать рукой с бутербродом вверх-вниз. Собачий нос послушно поднимается и опускается вслед за запахом, и создается впечатление, будто животное кивает в знак согласия. Вы не можете удержаться от смеха.

Ребенок делает глубокомысленные заявления, слишком зрелые и мудрые для его возраста. Он вспоминает о событиях, о которых вы давным-давно забыли, и подтаскивает вас к окну, чтобы посмотреть на капли дождя, сыплющиеся, как алмазы, с неба. В хорошие дни быть родителем ребенка с характером – замечательно, увлекательно, головокружительно и весело!

Ужасные дни... скажем прямо, ужасны. Вы не уверены, сможете ли выдержать еще одни сутки рядом со своим чадом. Трудно чувствовать себя хорошим родителем, когда вам не удастся надеть на сына или дочь даже носки, когда все ваше общение сводится к выговорам и ссорам, когда поданная на обед жареная курица – вместо вожделенных чипсов! – вызывает настоящий бунт и когда вы понимаете, что за последние пять лет были вынуждены покидать общественные места со своим скандалящим ребенком гораздо чаще, чем большинство родителей за всю свою жизнь.

Вы ощущаете себя измотанным, выжатым как лимон и слишком старым для того, чтобы справиться со «всем этим», даже если вам нет еще и тридцати. Действительно, не так-то просто любить ребенка, который не дает вам спать по ночам и постоянно ставит в неловкое положение на людях.

В плохие дни быть родителем мальчика или девочки с характером – это трудный, разочаровывающий и изнурительный опыт, к которому присоединяется чувство раздражения и вины. Вам начинает казаться, что вы единственные в мире родители, которые сталкиваются с подобной проблемой, и со страхом думаете о том, что, если вы не научитесь в ближайшее время справляться со своим малышом, вам будет совсем нелегко, когда норовистое чадо достигнет подросткового возраста.

Теперь я понимаю: у меня непростой ребенок...

То, что ваш ребенок отличается от других детей, иногда становится ясно уже во время беременности: он так сильно пинался у вас в животе, что несколько месяцев перед родами вам не удавалось быстро заснуть. Или же вы узнали о его необычности сразу после родов, когда медсестры в смятении качали головой и желали вам удачи. Или же вы могли сделать это открытие несколько лет спустя. Возможно, поначалу вы думали, что все дети «такие». Осознание могло наступить с рождением второго ребенка, который спокойно спал во время семейных посиделок, а не орал как резаный и позволял наряжать себя в любые наряды, как куклу. Или же на семейном обеде, когда ваша золовка восседала за праздничным столом с гордым видом идеальной матери, а ее сынок тихо играл в другой комнате и потом быстро засыпал в своей кроватке, в то время как ваш собственный малыш не переставал скандалить, привлекая к вам внимание собравшихся родственников. В их взглядах вы читали осуждение: «Что не так с твоим ребенком?» Умом вы понимали, что ваш ребенок совершенно нормальный, просто немного другой, пусть и более трудный, но в глубине души вас грызло сомнение: а действительно ли вы хорошие родители и, если хорошие, почему он так себя ведет?!

Почему «непростой»?

Вероятно, термин «ребенок с характером» (spirited child¹), который я использую в этой книге, никогда не встречался вам в научной литературе. Дело в том, что я придумала его сама. Когда родился мой сын Джошуа, о «непростых» детях не принято было говорить или писать. Таких, как он, называли трудными, своенравными, неуправляемыми, мучителями и бедой для родителей. Но я понимала, что Джошуа – маленькая копия своего отца, энергичного, страстного, чуткого и вдумчивого человека, которого я безумно люблю. И потому в «хорошие» дни я начала искать хорошие слова, чтобы описать своего малыша. В такие дни я понимала, что этот маленький человечек, иногда доводящий меня до бешенства, на самом деле обладает потрясающими качествами и достоинствами – мне только нужно научиться его понимать и правильно направлять его энергию.

В словаре Уэбстера слово spirited определяется как «яркий, творческий, увлеченный, энергичный, решительный, с сильным, напористым характером». Это слово вызывает позитивные чувства и отражает потрясающий потенциал, заложенный в этих детях, хотя в то же время дает понять, с какими сложностями сталкиваются их родители. Когда мы называем своего ребенка именно так, – мы даем ему и себе надежду. Это позволяет нам сосредоточиться на его положительных, а не отрицательных качествах и настроиться на поиск путей взаимопонимания в сложном лабиринте его характера.

Отличительные признаки

Каждый ребенок с характером уникален, но у таких детей есть ряд свойств, говоря о которых никак нельзя избежать использования слова «более». Не всякий непростой ребенок обладает сразу всеми пятью перечисленными ниже качествами, но в любом из таких детей этих качеств намешано достаточно, чтобы сделать его непохожим на других.

¹ Мы перевели данное словосочетание как «ребенок с характером» или «непростой ребенок», сочтя, что слово «непростой» наилучшим образом отражает как чрезвычайную сложность и интенсивность эмоций, свойственных подобным детям, так и трудности, с которыми приходится сталкиваться их родителям. – *Здесь и далее прим. пер.*

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ И РЕАКЦИЙ. Эти дети громкие и шумливые. Они не плачут – они вопят. Они производят массу шума, когда играют, смеются и даже когда принимают душ, распевая во весь голос любимую песню под струей горячей воды.

Но у тихих, склонных к созерцанию и вдумчивых детей также может быть «непростой характер». Такие мальчики и девочки тщательно оценивают каждую ситуацию, словно разрабатывают стратегию, прежде чем вступить в бой. Их энергия обращена вовнутрь, а не наружу.

Однако на чем бы ни был сосредоточен непростой ребенок, его эмоции всегда крайне интенсивны. Дети с непростым характером редко выбирают золотую середину. Они никогда не ноют – они закатывают истерики. Они могут влететь к вам в комнату радостными и смеющимися, а через 30 секунд в гневе топтать ногами. В своих реакциях они не знают границ, и вынести их скандалы под силу не каждому.

2. НАСТОЙЧИВОСТЬ. Если для непростых детей важна какая-либо идея, они буквально заикливаются на ней – будут идти к своей цели, чего бы им это ни стоило, и никогда не сдадутся. Убедить их изменить мнение – непростая задача. Они готовы яростно спорить и отстаивать свои права.

3. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Дети с непростым характером, как правило, чутко реагируют на шумы, запахи, освещение, материалы, а также настроение других людей. В общественных местах их нервная система быстро перегружается потоком впечатлений. Обойтись без их слез и истерик в магазине, церкви, парке аттракционов или на семейном празднике – огромное достижение. Процесс одевания порой превращается в пытку. Дети могут наотрез отказаться надевать «колючий свитер» или носки с «грубым швом», который они «не в силах терпеть».

Они как губка впитывают все ощущения и эмоции, в том числе и ваши. Они могут почувствовать ваше плохое настроение, прежде чем вы сами его осознаете, могут впасть в уныние вслед за вами и даже начать плакать.

4. ВОСПРИИМЧИВОСТЬ. Отправьте непростого ребенка в комнату, чтобы одеться, и он никогда этого не сделает. По пути что-нибудь обязательно привлечет его внимание – например, вспышка света за окном, – и ребенок напрочь забудет, куда и зачем шел. Путь из дома к машине может занять добрые десять минут. Такие дети замечают все – белое перо в птичьем гнезде, капельки росы на паутине и красивые камешки на дороге. Их часто обвиняют в том, что они не слушают.

5. НИЗКАЯ АДАПТИВНОСТЬ. Дети с непростым характером не любят изменений. Они терпеть не могут сюрпризы и с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Если они ожидают на ужин гамбургеры на гриле, боже упаси вас прийти домой и предложить им поужинать в ресторане. Даже если это их любимый ресторан, в ответ вы услышите вопль: «Нет, я хочу гамбургеры на гриле!!!» Любые перемены даются им с огромным трудом: прервать игру, чтобы пойти пообедать, сменить одежду с зимнего сезона на летний, провести ночь у бабушки, а не дома, сесть в машину или вылезти из машины. Все эти незначительные события вызывают интенсивную внутреннюю и внешнюю борьбу у этих маленьких человечков со сложной душевной организацией.

Итак, дети с непростым характером несдержанны в своих реакциях, настойчивы, очень чувствительны, легко отвлекаются и терпеть не могут перемен. Но и это еще не все: многие из них обладают четырьмя дополнительными «бонусными» характеристиками, которые еще больше усложняют задачу их родителей.

6. НЕПОСТОЯНСТВО. Попытки понять, когда ваш ребенок захочет сегодня есть или спать, превращаются для родителей в каждодневную головоломку. Кажется, что абсолютно невозможно приучить его к какому-нибудь распорядку. Полноценный восьмичасовой ночной сон может стать для вас туманным воспоминанием из времен беззаботной бездетной молодости.

7. ВЫСОКАЯ АКТИВНОСТЬ. Родители детей с непростым характером рассказывают мне поистине удивительные истории – например, о том, как двухнедельный грудничок прополз огромную двуспальную кровать от центра до самого края, так что вошедший в комнату отец поймал его почти на лету. Или о том, как едва научившийся ходить малыш открыл дверцу духовки, забрался на нее, оттуда залез на кухонную тумбочку, а с тумбочки на холодильник.

Не все непростые дети – альпинисты и прыгуны. Но они не могут сидеть без дела и все время чем-то заняты с момента пробуждения до отхода ко сну – что-то исследуя, разбирая на части, придумывая безумные идеи и т. д. Хотя иногда их действия кажутся хаотичными, сами они, как правило, сосредоточены на конкретной цели.

Вас может удивить, что не все непростые дети – это сгустки энергии, поскольку именно это их качество привлекает внимание в первую очередь. Между тем, если приглядеться повнимательнее, во многих случаях можно обнаружить, что не высокий уровень активности как таковой, а присущая таким мальчикам и девочкам интенсивность эмоций и движений вкупе с упорством делают их похожими на маленькие энергогенераторы.

8. ПЕРВАЯ НЕГАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ (реакция удаления). Мгновенная негативная реакция на все новое – отличительная черта многих детей с непростым характером. Любая новая идея, вещь, место или человек встречаются неистовым «нет!», быстрым исчезновением за спиной родителей или побегом в другую комнату. Ребенку нужно время, чтобы подготовиться к чему-то незнакомому.

9. НАСТРОЕНИЕ. Многие дети с непростым характером относятся ко всему слишком серьезно. Они тщательно анализируют все события, выискивают ошибки и недостатки и стараются добиться совершенства. Даже если они забили три гола в футбольном матче, они будут переживать по поводу одного, который пропустили. Даже если они рады празднику или подарку, вы можете не узнать об этом, потому что улыбка на их лице – большая редкость.

Эти «бонусные» качества присущи не всем непростым детям, но если ваше ненаглядное чадо обладает какими-либо из них, то ваша родительская участь усложняется еще больше. Вам нужно научиться находить общий язык и мирно уживаться с ребенком, который буквально истощает ваши жизненные силы своей неумолимой энергией, не дает вам нормально выспаться и поесть, реагирует бурным отказом на все новое и редко вознаграждает вас улыбкой и радостным смехом. Не отчаивайтесь! У таких детей есть свои немалые достоинства!

Вы не одиноки!

Иногда родителям детей с характером кажется, будто помощи ждать неоткуда. Большинство советов по воспитанию обычных детей в данном случае не работает, потому что непростые дети другие. Если у вас ребенок с непростым характером, игнорировать его истерики глупо, а порой и невозможно. Он может неистовствовать в течение часа только лишь потому, что вы открыли дверь, которую он хотел открыть сам. Отправить его в качестве наказания в его комнату – тоже не вариант, потому что он разнесет ее на части. Если он чего-то хочет, его невозможно ничем отвлечь. Даже если нужная ему вещь для него недостижима, он залезет куда

удобно и преодолеет любые препятствия, лишь бы ее заполучить. В результате вы считаете себя плохими родителями, ломаете голову над тем, что же вы делаете не так, и вините себя за свою неспособность «совладать» с собственным ребенком. Вы удрученно думаете, что ваш ребенок – один «такой» в этом мире и что вам не к кому обратиться за поддержкой и советом.

Эбби тоже думала так, пока не попала на мои занятия. Эта молодая женщина – одна из нескольких тысяч матерей, посещавших мои курсы для родителей. Однажды Эбби с улыбкой рассказала мне, где она впервые прочла выражение «дети с характером». Эти слова были написаны большими голубыми буквами на доске перед входом в семейный центр, где я преподавала. За дверью находился просторный холл, а в нем – детский гимнастический комплекс «джунгли», по которому так и хотелось ползти, синий батут и огромные красные кресла-подушки.

В тот день Эбби буквально ворвалась к нам, таща за собой за руку своего трехлетнего отпрыска по имени Оуэн, но занятия уже закончились. Позже она рассказала, что утром Оуэн обнаружил торчащую из его носка нитку. В результате простое надевание носков превратилось в 15-минутное мучение, потому что Эбби пришлось обрезать с них все ниточки и несколько раз переодевать носки так и сяк, пока мальчик не счел, что те надеты правильно. За этим Оуэн выдал новую порцию слез и криков, потому что этикетка на вороте свитера натирала ему шею, а слишком тугие манжеты давили на ручки.

За два месяца посещения моих курсов Эбби утвердилась в мысли, что быть родителем ребенка с непростым характером сложнее, чем быть просто родителем. Но теперь она научилась ценить чувствительность сына, чутко распознавать его состояние и умело избегать скандалов. Она осознала, что справиться с Оуэном вполне возможно, только это потребует понимания, терпения и некоторых навыков. На самом деле это может оказаться приятным процессом.

Как и Эбби, я тоже многому учусь у других родителей. Мы вместе смеемся над забавными историями, делимся своими тревогами и ищем решения проблем. Я ценю их жизненный опыт и их поддержку. На протяжении многих лет я вела заметки и дневники и наконец-то решила, что настало время собрать всю накопленную мной полезную информацию, методы и рекомендации, которые позволяют сделать жизнь с непростым ребенком полной радостей и удовлетворения, и поделиться этими бесценными знаниями с другими родителями.

Прежде чем мы двинемся с вами дальше, я бы хотела, чтобы вы усвоили самое важное из того, что нужно знать родителям детей с непростым характером. Эти принципы, которые должны стать вашим кредо, – основа основ нормальной жизни и здоровых отношений с непростыми детьми. В плохие дни вы можете вывешивать их на стенку холодильника, чтобы не терять оптимизма, а в хорошие дни – просто помнить.

Что нужно знать родителям детей с характером

1. Вы не одиноки. Согласно исследованиям, от 15 до 20 % всех детей подходят под определение «ребенок с характером». Это значит, что в мире есть миллионы родителей, которые прекрасно понимают, с какими трудностями вы сталкиваетесь, и сопереживают вам. Ваш ребенок не аномалия и не монстр, а вы не худшие в мире родители. Помните: вы не одиноки, вы – среди друзей!

2. Не вы делаете своего ребенка «непростым». Здесь действует генетический фактор, хотя проявление генов в значительной степени определяется влиянием жизненных обстоятельств. Вы лишь один из множества факторов, определяющих характер вашего ребенка. Другие родственники, братья и сестры, учителя, соседи, друзья, жизненный опыт и

мир в целом влияют на его развитие. Ваше воздействие очень велико, но оно не единственное.

3. Вы не бессильны. В этой книге вы найдете информацию, которая поможет вам лучше понять своего непростого ребенка. Возьмите ее на вооружение. Вы можете усовершенствовать те методы и подходы, которые уже успешно используете, и освоить новые. Вы можете свести ссоры к минимуму и научиться мирно сосуществовать со своим своенравным чадом. Помните: ваша цель – прогресс, а не совершенство.

4. У вас есть право заботиться о себе. Вам нужно спать, отдыхать, общаться с другими взрослыми людьми, принимать расслабляющие ванны, заниматься любовью, совершать вечерние прогулки и заниматься своими делами. Ваши потребности абсолютно реальны и законны. Попросить друга о помощи, нанять няню или отвезти ребенка на несколько часов к бабушке и дедушке, чтобы обеспечить себе необходимое свободное время, – не есть признак плохих родителей. Когда вы заботитесь о себе, вы становитесь спокойнее сами, благодаря чему вам проще успокоить сына или дочь.

5. Радуйтесь достоинствам своего ребенка. Сосредотачивайтесь на его положительных чертах, цените его доброе сердце, наслаждайтесь его неумной фантазией. Вместо того чтобы ругать ребенка за плохое поведение, нужно хвалить его, когда он ведет себя так, как надо; и лучше учить его хорошему, чем наказывать за невинные ошибки. Ваш непростой ребенок обладает такими личностными качествами, которые мы так ценим во взрослых людях, – так что пусть он с самых ранних лет знает о своих достоинствах!

Когда непростые дети становятся взрослыми

Научившись фокусироваться на положительных качествах детей с характером, я обнаружила, что на самом деле окружена выросшими непростыми детьми – яркими, увлеченными и чуткими взрослыми, которыми я восхищаюсь и которых безмерно люблю.

Многие известные личности, как я сильно подозреваю, в детстве тоже относились к этой категории детей. Эта мысль озарила меня, когда я услышала, как ведущий программы Национального общественного радио, посвященной Томасу Эдисону, сказал: «Эдисон изобрел фонограф, электрическую лампочку, телеграф, кинематографическую камеру и проектор. Это был человек, который был всегда чем-то занят и никогда не отступал от своей цели».

Я подумала о его матери. Сколько раз она не могла дозваться к столу своего сына, который увлеченно претворял в жизнь очередную безумную идею, или сколько раз она ругалась из-за того, что он разобрал на части очередную нужную вещь в доме! Сегодня мы не мыслим жизнь без его изобретений – без кино или электрического освещения в любое время суток. Мы отдаем дань его настойчивости, целеустремленности, креативности и энергичности.

Среди окружающих нас людей, наших родственников, друзей и коллег, тоже немало бывших непростых детей. И они замечательны! Например, мой муж, который замечает в жизни все интересные мелочи и заставляет меня смеяться. Или моя подруга – она всегда готова прийти мне на помощь, несмотря на собственный огромный груз забот. Или же моя племянница, упорно продолжающая играть в «Монополию» после того, как все остальные заявили о банкротстве три раунда назад. Они научились понимать себя, использовать свои сильные стороны и контролировать слабые. Это совершенно нормальные люди и, даже более того, яркие, одаренные – непростые! – личности.

Непростой характер или медицинская проблема?

Иногда родителей пугают столь интенсивно выраженные качества их чада и они начинают опасаться, что непростой характер их малыша может быть связан с более серьезной проблемой. У меня часто спрашивают: «Может, причина в каком-нибудь заболевании, в таком как дефицит внимания с синдромом гиперактивности или без него, нарушение сенсорной интеграции, оппозиционно-вызывающее расстройство, общее расстройство развития и т. п.?»

Проработав на протяжении нескольких десятилетий с непростыми детьми и их родителями, я точно знаю: поведение непростых детей полностью вписывается в рамки поведения здорового человека. Да, ко всему, что эти дети делают, можно применить слово «более», но они абсолютно нормальны.

С помощью информации, представленной в этой книге, вы станете лучше понимать своего непростого ребенка и привьете ему полезные навыки, которые помогут ему эффективно управлять собой и грамотно использовать свои сильные стороны. Благодаря им он сможет сосредотачивать внимание и лучше учиться в школе. Он начнет подходить к детям на игровой площадке и мирно играть с ними. Он научится ждать своей очереди, садиться в машину, одеваться и делать массу других вещей быстро и без истерик – по крайней мере в большинстве случаев. Как и другие дети, ваш непростой ребенок будет успешно выполнять свои повседневные обязанности – и зачастую на отлично.

Вместе с тем здесь может быть еще и медицинская проблема. Например, к непростому характеру ребенка может добавляться общая задержка развития или нарушение обработки сенсорной информации. Или его поведение может быть обусловлено не темпераментом, а заболеванием. Темперамент – это определенный отрезок континуума. Если двигаться вдоль этого континуума дальше в ту или другую сторону, типичные качества непростых детей будут сменяться все более крайними их формами, которые уже являются признаками неврологических расстройств.

Поэтому, если вы занимаетесь со своим ребенком, но все ваши усилия не приносят плодов и ваше чадо по-прежнему плохо умеет концентрироваться на занятиях, общаться со сверстниками или управлять своими эмоциями, доверьтесь интуиции. Она подскажет вам, что частота, интенсивность или продолжительность проявлений такого поведения значительно отличается от того, что вы видите у других детей, в том числе и непростых. Потратьте время на то, чтобы описать на бумаге или снять на видео моменты, вызывающие у вас беспокойство, и затем проконсультируйтесь с вашим педиатром или другими специалистами, работающими с детьми. Они помогут вам определить, является ли ваш ребенок непростым в силу своих психологических особенностей или же его поведение усугубляется или обуславливается какой-либо медицинской проблемой.

И если ваш ребенок нуждается в медицинской помощи, обратитесь за ней, поскольку ранняя диагностика и лечение имеют критическое значение. Но не бросайте читать эту книгу. Очень важно не ограничиваться терапевтическим вмешательством: нужно еще научить ребенка тому, как правильно выражать свои чувства и потребности, какие слова и действия можно использовать, как управлять своей энергией и чувствительностью, как приспосабливаться к новым ситуациям и как взаимодействовать с другими людьми. Таким образом вы обеспечите сына или дочь не только лечением, но и необходимыми стратегиями и навыками, способствующими достижению успеха в жизни.

Итак, позвольте же мне дать вам надежду и инструменты, которые помогут вам создать процветающую семью, где счастливы все – и непростой ребенок, и его родители.

Глава 2

Другая точка зрения

*Сосредотачиваемся на достоинствах
Когда я был ребенком, меня называли лжецом. Теперь я вырос, и
меня называют писателем.
Исаак Башевис-Зингер*

Мне нравится собирать ярлыки. Любые виды ярлыков: те, которые приклеивают на упаковки, и те, которые навешивают на людей. Сегодня я изучала бирку на банке с супом. Банка была белой, а этикетка – красной с яркой надписью, сделанной желтыми смешными буквами: «Куриный суп АЛФАВИТ с овощами». Своими кричащими, оптимистичными цветами бирка подняла мне настроение. На ее оборотной стороне были перечислены ингредиенты, и штамп подтверждал, что этот суп одобрен соответствующими государственными контрольными органами.

Этот ярлык рассказал мне о многом. Еще не открыв банку, я уже знала, что находится внутри нее и что ее содержимое одобрено нашим правительством. Производители тратят сотни тысяч и даже миллионы долларов на разработку таких этикеток, чтобы привлекать внимание покупателей и побуждать их совершить покупку.

Посмотрим на человеческие ярлыки

Ярлыки, которые навешиваются на людей, далеко не всегда так привлекательны. Они имеют множество разных форм, от прозвищ типа «брюзга», «нытик», «неряха» или «мечтатель» до титулов вроде «босс» или «хозяин». Некоторые ярлыки бывают позитивными и добрыми, такие как «наше сокровище» или «творческая голова». Мне нравится их слышать. Другие бывают негативными и уничижительными, например «зануда» или «растеряха», и такие вызывают у меня категоричное неприятие. Каждый ярлык подчеркивает отличительное качество, узнаваемую черту человека. Он может многое рассказать нам о человеке, даже если мы с ним никогда не встречались. Но, в отличие от этикеток на упаковках, ярлык, например, «брюзга» ничего не говорит нам о том, брюзжит ли этот человек постоянно или только в отдельных случаях и насколько оправданно это прозвание. У нас нет государственных органов, которые проверяли бы правильность таких человеческих ярлыков.

Непростые дети, кажется, просто напрашиваются на ярлыки, причем вовсе не положительные. Все дети получают какие-либо прозвища, но маленькие человечки со сложным характером увешаны ими в изобилии, и эти ужасные, уничижительные и подчас ядовитые ярлыки лепятся к ним, как назойливые комары, оставляя рубцы на нежной детской коже. Такое происходит во многих семьях, и семья Кэролайн – не исключение.

«Мой муж говорит, что нам следовало бы назвать нашу дочку Хелен, потому что она – сущий ад!² – смеется Кэролайн, рассказывая нам о том, как ее трехлетняя малышка Хейзел «командует» своими сверстниками в песочнице. – Но если серьезно, раньше я не осознавала, как легко к ней липнут ярлыки и какое влияние они на нее оказывают. Хейзел – младший ребенок в нашей семье и сильно отличается от двоих старших детей. Мы часто называем ее дикаркой. В результате, когда вчера моя мама отругала ее за то, что она прыгает на диване, малышка уверенно заявила: "Бабушка, мне можно это делать. Я же дикарка!"»

² Игра слов в английском языке: имя *Helen* созвучно слову *hell* – ад.

Когда какой-нибудь ярлык навешен на человека, пусть даже несправедливо, он склонен вести себя таким образом, чтобы соответствовать этому обозначению. Волшебное превращение ожиданий в реальность хорошо изучено учеными и называется эффектом Пигмалиона. Дело в том, что маленькие дети формируют представления о самих себе всецело благодаря окружающим их взрослым людям. Подумайте о своем непростом ребенке или о других непростых детях, которых вы знаете. Какие слова вы употребляете, когда говорите о них? Те ли это слова, которые так любят использовать компании в своих рекламных слоганах, которые наполняют вас гордостью и радостью за своего непростого ребенка и вызывают у других родителей чувство зависти, потому что вам выпало счастье воспитывать такое уникальное чадо? Слова, которые подчеркивают положительные, а не отрицательные качества вашего ребенка и передают ему самому ваше позитивное отношение и любовь?

Давайте будем честны. Вы вряд ли используете такие слова.

Большинство из нас пользуются целым набором ярлыков – произносимых и негласных определений, которые влияют на наши мысли, чувства и действия по отношению к непростому ребенку. Если мы хотим добиться здоровой обстановки в своей семье, мы должны честно перечислить все эти ярлыки, проанализировать их и отказаться от тех, которые негативно воздействуют на нашего ребенка и на нас самих, надевая на наши глаза шторы и не позволяя нам увидеть скрытый в нашем непростом чаде потенциал.

Тема занятия – ярлыки

В разных семьях используются разные ярлыки. Проанализировать и изменить свои семейные традиции в этом плане – важный шаг к успеху. И чтобы показать вам, как это можно сделать, позвольте мне описать вам одно из занятий на моих курсах для родителей. Не думайте, что вы единственный родитель, обвешивающий своего непростого ребенка ужасными ярлыками.

Начало занятий на моих курсах для родителей непростых детей обычно бывает очень шумным и суматошным. На этот раз в холле семейного центра с гимнастическими «джунглями» и красными креслами-подушками собралось 14 родителей и 18 детей. В помещении царил радостный ажиотаж – восторженные вопли, смех, призывы к родителям: «Смотрите, как я умею!» – который затем сменился криками протеста и недовольства малышей, не желавших отпускать своих мам и пап на занятия.

Так принято в нашем центре: первые несколько минут семьи проводят вместе, после чего дети продолжают играть с воспитателями, а родители переходят в класс для занятий.

«Тема сегодняшнего занятия – ярлыки», – объявляю я и даю каждому родителю по три карточки. На них я прошу написать слова, которые они используют для описания своих детей в «плохие дни». Некоторые сразу же просят больше карточек, говоря, что трех им не хватит. Все смеются. Это разряжает обстановку и служит хорошей поддержкой для остальных.

Одни родители быстро заполняют карточки, тогда как другие долго колеблются, не решаясь публично признаться в своих негативных мыслях. Я заверяю их, что не надо бояться быть честными: все карточки я соберу в одну кучу, так что дальнейшее обсуждение не будет носить персональный характер.

Перемешав листочки, я раскладываю их на столе. Первым карточку берет Майк, сдержанный и вдумчивый отец двоих детей, в том числе одного непростого. «Ужасный спорщик», – читает он вслух.

– Это точно, – комментирует Майк. – Мой сын Джейден готов спорить о чем угодно. Вчера он пытался убедить меня, что солнце не светило. Я сказал ему: «Посмотри в окно. Солнце светит, значит, оно светило». Знаете, что он мне ответил? «А вот ночью солнце не светило!»

Все смеются, вспоминая собственные бесплодные споры с детьми. Когда смех утихает, Дженнифер берет следующую карточку. «Неугомонный», – читает она.

Эбби буквально подсказывает на месте:

– У меня четверо детей, но Беа самая трудная. Она держит меня на стреме 24 часа в сутки. Я не знаю ни минуты покоя с момента ее пробуждения до отхода ко сну и даже ночью. Я устала. Мне нужен отдых.

– У меня такая же ситуация, – говорит Аманда. – Элизабет уже два года, а она по-прежнему плохо спит ночью. Я никогда не знаю, когда она заснет и когда проснется. Знаете, – она застенчиво обводит глазами группу, – я забыла, что такое секс. Кажется, когда-то я им занималась. По крайней мере однажды.

В группе раздается громкий смех.

– Я не могу поверить, что кто-то написал то же самое, что и я, – признается Сара, беря новую карточку, на которой большими жирными буквами написано: «Агрессивный».

– Если это кому-то поможет, – говорит Джейкоб, – то я написал «взрывной». Эти его ежедневные взрывы – на пределе моего терпения. Я живу как на минном поле.

– Возможно, моя дочка не самый плохой вариант, – смеется Лора. – Она жуткая привереда, что порой сводит меня с ума. Например, блины должны быть одинакового коричневого оттенка с обеих сторон, иначе она не будет их есть. А вся ее одежда должна быть правильной.

Список растет.

Придирчивый

Невыносимый спорщик

Монстр

Упрямец

Разрушитель

Привереда

Конфликтный

Шумный

Непредсказуемый

Грубиян

Утомительный

Плакса

Диктатор

Негибкий

Агрессивный

Вспыльчивый

Этот список застаёт всех врасплох и шокирует. В комнате воцаряется молчание. Каждое слово из этого списка – ярлык, несущий мощный негативный заряд. Когда мы слышим или произносим такие слова, они явно не вызывают у нас положительных эмоций, а производят обратный эффект: бессознательно мы пытаемся отстраниться, словно нас ударили.

– Теперь подумайте, – продолжаю я, – как ваш ребенок может сформировать здоровые представления о самом себе, если он постоянно слышит в свой адрес «упрямец», «монстр» или «плакса» и подобные определения? Такого рода слова влияют не только на наших детей, но и нас, родителей. Позвольте мне показать, что я имею в виду.

Я прошу каждого родителя сказать «Мой ребенок...», а затем вслух прочитать весь список своему соседу по столу. Я вижу, как лицо Дженнифер становится пунцово-красным. На

ее глаза наворачиваются слезы, она поворачивается ко мне и умоляюще просит: «Пожалуйста, я не могу продолжать».

«Все в порядке, это пройдет», – успокаиваю я ее. Голоса родителей, читающих друг другу этот отвратительный список, сливаются в какофонию. Наконец они затихают. Я вижу понурые головы, опущенные глаза. «Что происходит внутри вашего тела?» – спрашиваю я.

– Я чувствую тошноту, – отвечает Меган, держась за живот.

– Мое сердце сейчас выпрыгнет из груди, – с дрожью в голосе говорит Эбби.

Лисса обмахивает веером лицо:

– Меня бросает в жар.

Дженнифер вытирает слезы салфеткой.

Что ярлыки делают с нами?

Может показаться, что ярлыки, которые мы используем, не более чем обычные слова, однако на самом деле они играют роль триггеров, запускающих бессознательную физиологическую реакцию «бей или беги». Когда запускается эта реакция, происходит мощный выброс гормонов, резко учащается сердцебиение, ускоряется дыхание, кровь приливает к нашим конечностям – для того чтобы мы могли эффективно отреагировать на угрозу, атакуя ее источник («бей») или убегая от него («беги»). Я называю это состояние «красной зоной».

В красной зоне для нас характерно туннельное зрение. Наше внимание всецело сконцентрировано на потенциальной угрозе, поэтому мы теряем способность трезво мыслить, решать проблемы, слышать других людей и сопереживать им. Когда мы находимся в таком состоянии, даже нейтральные лица воспринимаются нами как злые и отчужденные, а самые невинные поступки – как преднамеренные и злоумышленные. Таким образом, негативные ярлыки, вместо того чтобы мотивировать нас к созданию психологически комфортных условий для ребенка, настраивают наш мозг на «битву».

Как сметающий все на своем пути ураган, негативный настрой разрушительно действует на отношения. Его влияние настолько мощное, что психолог Джон Готтмен обнаружил следующую зависимость: когда в разговорах семейных пар на каждое позитивное высказывание приходится чуть менее трех негативных, можно с уверенностью предположить, что супруги на пути к разводу. И наоборот, в случае здоровых отношений между мужем и женой в их беседах на каждое негативное высказывание приходится по пять позитивных.

Начиная с сегодняшнего дня вы можете принять твердое решение: перестать использовать слова, создающие негативный образ вашего ребенка. На самом деле не так уж трудно заметить «привереда» на «разборчивый» или «утомительный» на «активный». Изменив собственный лексикон, вы сможете изменить и то, как воспринимаете вашего ребенка вы сами и другие люди. Вы можете создать новый, позитивный образ вашего чада, вызывающий положительные чувства и соответствующий социально одобряемым нормам. Это пойдет на пользу и вашему ребенку, и вам. Это в буквальном смысле перестроит физиологические реакции вашего тела и мозга, поскольку негативные ярлыки запускают в нервной системе мощную реакцию страха «бей или беги» (вот почему родители, читавшие вслух негативные высказывания о своих детях, испытывали такие сильные физиологические реакции). Благодаря новому, положительному набору слов вы успокоите свою нервную систему и будете чувствовать себя более уверенным и компетентным даже в плохие дни.

Меняем ярлыки

Возьмите лист бумаги и в левой его части запишите все слова, которыми вы называете своего непростого ребенка вслух и про себя. Включите даже наиболее негативные ярлыки – те, которые описывают «ужаснейшие» качества вашего ребенка и, на ваш взгляд, не компен-

сируются никакими достоинствами. Также включите в список слова, которые вы слышите в отношении своего ребенка от родственников, друзей и учителей, – слова, которые вызывают у вас гнев или смущение. Будьте честными. Запишите все.

Теперь сделайте глубокий вдох, расслабьте плечи, сбросьте напряжение и взгляните на несколько самых любимых фотографий сына или дочери. Они могут быть на мониторе компьютера, в телефоне, в рамке на стене – или же даже в вашем воображении. Выберите фотографии, изображающие вашу детку с искрящимися глазами, заразной улыбкой, невероятной позой или сумасшедшим нарядом в «персональном стиле». Держите в мыслях этот образ, просматривая свой список. Это поможет вам открыть позитивный потенциал, скрытый за каждым из негативных ярлыков.

Если вы внимательно посмотрите на список, то увидите, что негативные ярлыки часто отражают такие качества личности, которые положительны по сути, но проявляются чересчур интенсивно. Найдите такое положительное качество для каждого негативного ярлыка и запишите его в правой части листа. Например, при должном руководстве и обучении упрямство может быть превращено в настойчивость – качество, являющееся залогом успеха в жизни. Неугомонный, если научить его правильно сосредотачивать внимание и силы, может стать энергичным. Возможности безграничны.

Ваш список может быть похожим на тот, который мы создали в нашей группе.

Старые негативные ярлыки

Придирчивый

Монстр

Разрушитель

Конфликтный

Непредсказуемый

Утомительный

Диктатор

Агрессивный

Невыносимый спорщик

Упрямец

Привереда

Шумный

Грубиян

Плакса

Негибкий

Вспыльчивый

Новые вдохновляющие ярлыки

Ориентируется на высокие стандарты

Творческая личность

Очень любопытный

Принципиальный

Гибкий

Активный

Сильная личность

Умеет постоять за себя

Заступник

Целеустремленный

Разборчивый

Яркий

Честный

Эмоциональный

Уважающий традиции

Воодушевленный

Теперь я предлагаю группе прочитать новый список воодушевляющих ярлыков: «Мой ребенок...» На этот раз голоса звучат громко и уверенно. На всех лицах появляются улыбки. С последним словом раздается вздох облегчения.

– Что вы чувствуете сейчас? – спрашиваю я.

– Надежду, – говорит Майк. – Увидеть такой потенциал в своем ребенке – это потрясающе!

– Спокойствие, – умиротворенно отвечает Эбби.

– Я чувствую себя гораздо лучше! – улыбается Дженнифер.

Позитивные ярлыки вызывают совершенно другую реакцию. Наше сердцебиение и дыхание замедляются, мы способны слышать других людей, трезво мыслить, решать проблемы и даже сохранять чувство юмора. Мозг говорит телу: «Мы в безопасности. Это человек, которого мы любим и который любит нас». Мы больше улыбаемся. Мы становимся терпеливее и даже можем смотреть сквозь пальцы на выходки наших чад. Нейтральные лица и поступки воспринимаются как нейтральные. Они больше не истолковываются нами как потенциальная угроза или умышленное подстрекательство.

На самом деле психолог Жаклин Гуднау обнаружила, что родители, считающие своих детей социально компетентными, не рассматривают отдельные сбои в социальном поведении как признаки агрессивности. Они считают, что такие срывы объясняются конкретными временными обстоятельствами. Например, если легковозбудимый ребенок слишком долго и активно играл со сверстниками, его нервная система может перевозбудиться от избытка эмоций и дать сбой. И вместо того чтобы сердиться на ребенка, родители берут себе на заметку, что в будущем, чтобы избежать таких срывов, нужно просто вовремя прекращать игру и переключать ребенка на более спокойные виды деятельности. Такой позитивный подход настраивает родителей и ребенка на взаимное сотрудничество.

Приучите себя использовать новые положительные ярлыки, когда вы говорите о своем ребенке и когда общаетесь с ним. Если ваша пятилетняя дочка категорически отказывается надевать новое платье, присланное бабушкой, вы можете прокомментировать: «У тебя отличное чувство стиля». А если ваш восьмилетний сынишка отказывается идти спать, пока не дочитает последнюю главу в книге, вы можете сказать: «Что ж, твоя настойчивость и целеустремленность меня радуют!»

Вероятно, вы спросите: разве можно позволять ребенку всегда добиваться своего? Не спешите. Это только начало разговора, а не конец. В конечном счете вы научите своего ребенка быть более гибким и творчески подходить к решению проблем. Но для того чтобы эти уроки были усвоены, ваш ребенок должен находиться в спокойном расположении духа. А это вряд ли произойдет, если вы сами будете раздражены поведением своего «упрямца» и «мучителя».

Чувства, вызываемые положительными словами, в корне отличаются от тех, которые порождаются негативными ярлыками. Согласитесь, разве не замечательно быть родителем уверенного в себе, настойчивого, целеустремленного, разборчивого, чуткого, энергичного и харизматичного ребенка? Возможно, именно о таком ребенке вы и мечтали!

Воспитание начинается с установления тесного контакта с ребенком. Научитесь фокусироваться на его достоинствах, а не недостатках. Если вы будете видеть перед собой умного, любопытного, увлеченного и настойчивого маленького человечка, пусть даже в настоящий момент он ведет себя далеко не лучшим образом, вам окажется гораздо проще сохранять спокойствие и напоминать себе о том, что вам всего-навсего нужно научить его необходимым навыкам, которые позволят ему стать замечательным, успешным взрослым. А когда ребенок почувствует, что вы относитесь к нему с любовью и пониманием и что с вами он может чувствовать себя в безопасности, он повернется к вам лицом, научится слушать вас и станет открытым для ваших слов и советов.

Преодолеваем барьеры

Эбби глубоко вздыхает и словно пытается спрятаться от стыда в своем кресле. «Я пытаюсь. Честно пытаюсь. Я не хочу называть его упрямым бараном или маленьким психом. Но бывают дни, когда эти слова вырываются у меня сами собой», – признается она.

Попасть в ловушку негативных ярлыков очень легко. Даже если вы позитивный, оптимистичный человек, вам может быть трудно удержаться от навешивания негативных ярлыков на сына или дочь. Зачастую вы делаете это не специально, почти бессознательно. Непростой ребенок может вызывать у родителей порой весьма сильные отрицательные эмоции и чувства:

СТРАХ: «Иногда я со страхом думаю о том, что он похож на моего брата, который ничего не добился в этой жизни».

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ: «Каждый день я думаю: "Сколько я еще выдержу, прежде чем он доведет меня до бешенства?" Я уговариваю себя продержаться еще полчаса, пока муж не придет с работы. Но тут муж звонит и говорит, что сегодня задержится допоздна!»

ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ: «В особенно тяжелые дни жена говорит мне: "Позвони своей матери. Она вырастила шестерых детей. Спроси у нее, как она это сделала". Я не знаю, как она это сделала, но я помню, что она постоянно кричала».

СТЫД: «Мне кажется, что я подаю своему ребенку плохой пример. Он перенял от меня все отрицательные черты. Он такой же нетерпеливый и упрямый, как я. А мои родители всегда говорили мне, что "хорошие дети" не должны быть нетерпеливыми и упрямыми. Меня невероятно расстраивает, когда он ведет себя таким образом».

Эти эмоции могут сокрушить ваши самые благие намерения. Не допустите этого. От этих внутренних чудовищ, подтачивающих ваши силы и преграждающих путь к цели, можно и нужно избавиться. Ваши страхи исчезнут, когда вы поймете, что в непростых детях кроется огромный потенциал и что при должном обучении и руководстве они могут превосходить своих сверстников. Чтобы преодолеть психологическое истощение, вам нужно признать, что забота о себе и своих потребностях – насущная необходимость. Когда вы овладеете набором эффективных родительских приемов и тактик, чувство собственной некомпетентности сменится уверенностью в себе. А когда вы посмотрите на себя в зеркало и признаете, что вы тоже непростой человек, но при этом успешный и состоявшийся в жизни, стыд сменится гордостью.

Поэтому продолжайте читать. Я снабжу вас всей необходимой информацией и средствами, чтобы перебороть этих внутренних чудовищ.

Позитивные, воодушевляющие ярлыки заразительны

Самое замечательное в изменении негативных ярлыков на позитивные – то, что такая тактика становится заразительным примером. Именно это обнаружила Эрика.

«Удивительно! – восклицает она. – Когда я начала использовать положительные слова для описания моего Сайлеса, то же самое стали делать наши родственники и учителя. Например, если моя мама жаловалась: "Сайлес очень шумный", я отвечала: "Да, он активный ребенок. Давай выйдем во двор, чтобы он показал, на что способен". Поначалу она была озадачена моей реакцией, но через несколько минут соглашалась с тем, что энергия Сайлеса действительно впечатляет. В результате спустя какое-то время я услышала, как моя мама говорит:

"Сайлес, кажется, тебе нужно выплеснуть твою энергию. Давай-ка включим музыку и потанцуем!" Если школьный учитель жаловался мне, что Сайлес слишком упрям, я согласно кивала, но говорила: "Да, дома он такой же настойчивый и целеустремленный". "Я никогда не думал об этом в таком свете, – отвечал учитель. – Пожалуй, это не такая уж плохая черта". Таким образом я изменила отношение окружающих людей к своему ребенку. Позитивные слова заразительны!»

Джейсон кивает в знак согласия: «Я тоже заметил, как положительные ярлыки изменили мое отношение. Я стал более терпеливым. Например, Лео любит забираться в свое детское кресло в автомобиле самостоятельно. Если я пытаюсь ему помочь, он закатывает истерику. Раньше я думал, что он просто упрямый и вредный. Но теперь я понимаю, что налицо проявление его самостоятельности и целеустремленности. Эта мысль помогает мне остановиться и спокойно подождать несколько минут. И Лео заметил разницу. В результате он даже бывает не прочь, когда я в конце концов немного ему помогаю. Я и не предполагал, что несколько слов могут сыграть такую заметную роль!»

Не позволяйте другим подавлять вас негативными ярлыками. Приучитесь сами использовать положительные слова, подчеркивающие достоинства вашего ребенка, и приучите к этому всех остальных. Не нужно спорить с ними. Просто перенаправьте их мысли в более позитивное русло.

Вы должны следовать примеру компаний, которые тратят миллионы долларов на разработку привлекательных этикеток и создание положительного имиджа своей продукции в глазах покупателей. Когда вы отказываетесь от негативных ярлыков и заменяете их положительными и воодушевляющими, подчеркивающими сильные стороны и потенциал, а не недостатки вашего ребенка, вы фактически создаете вокруг него защитную оболочку. Положительные ярлыки изменяют ваши мысли, чувства и поведение в отношении вашего непростого чада и делают вашу семейную жизнь гораздо более счастливой и полной удовлетворения.

Итак, первый шаг к построению долгосрочных здоровых отношений с ребенком – изменить слова, которые вы используете для определения его качеств. Только и всего. Сделайте это!

Глава 3

Откуда у детей непростой характер Почему они такие, какие есть

*Это человек, который пришел в мою жизнь. Настоящий живой человек, а не робот, которого можно запрограммировать, и не чистый лист бумаги, на котором можно написать все что угодно. Человек со своими мыслями и желаниями, и о них он говорит открыто и, как правило, очень громко и требовательно.
Сью, мать троих детей*

В просторную комнату нашего семейного центра, где проходят занятия для родителей, через большие окна льется свет осеннего закатного солнца, окрашивая все помещение в радужные цвета. Я люблю писать на доске план занятий, прежде чем соберутся родители, но сегодня я пишу всего один вопрос:

Откуда у ребенка непростой характер?

Родители входят в комнату, беседуя друг с другом, берут чашки с кофе, рассаживаются по местам. Когда они видят написанный на доске вопрос, они не могут удержаться от восклицаний и нервного смеха.

– Я пытаюсь ответить на этот вопрос все три года, – грустно улыбается Хизер, даже не дожидаясь, пока все утихнут. – Иногда я лежу ночью и вспоминаю свою беременность. Что я ела? Что я делала? Я виню себя за то, что на втором месяце беременности каталась на водных лыжах. Но тогда я даже не знала, что жду ребенка. Возможно, если бы не эти водные лыжи, все было бы иначе?

Джейсон согласно кивает:

– Я тоже все время думаю о рождении Сета. Роды были очень долгими и тяжелыми. Наверное, нам нужно было попросить о кесаревом сечении.

– А я, наоборот, считала, что вся проблема – в кесаревом сечении, – вступает в разговор Кристин.

– А мы думали, что Джейден такой, потому что появился на свет раньше срока, – задумчиво замечает Майк. – Он родился раньше на целых шесть недель и в первые дни был очень слабым.

Эбби поморщилась:

– Я тоже не перестаю думать о том, что я сделала не так.

Я поднимаю руку, чтобы привлечь их внимание. «Постойте! – почти кричу я, чтобы они меня услышали. – Вы ни в чем не виноваты!» Все резко поворачиваются ко мне. В комнате раздается явный вздох облегчения.

Что такое темперамент?

В том, что у вас непростой ребенок, не ваша вина и не ваша заслуга. Как показывают последние исследования, характер во многом определяется генами. Он не зависит от того, насколько трудной была беременность или роды или находился ли ваш ребенок на грудном или искусственном вскармливании. Судя по всему, дети уже рождаются с предрасположенностью действовать и реагировать на людей и события неким определенным образом. Эти поведенческие и эмоциональные паттерны имеют биологическую и нейрохимическую основу. Набор

этих паттернов – первых и наиболее естественных реакций ребенка на внешний мир – и называется темпераментом.

Темперамент влияет на целый ряд психологических характеристик, в том числе на то, как быстро ребенок выходит из себя, насколько интенсивны его эмоции и сколько ему требуется времени, чтобы успокоиться. Непростые дети «вспыхивают» гораздо быстрее и способны набрать скорость с 0 до примерно 100 км/ч за считанные секунды. Вот почему ваш непростой отпрыск может быть милым и довольным, а уже через пару секунд подраться с братом и убежать, хлопнув дверью.

Темперамент также регулирует чувствительность ребенка к визуальным раздражителям, звукам, запахам, вкусам и эмоциям других людей. Вы можете увидеть эти различия при посещении парка развлечений. Один малыш готов развлекаться до самого закрытия. Другой отказывается от аттракционов, морщится от запаха хот-догов и просится домой уже через 20 минут. Если вы проигнорируете его требование, он может развернуться и дать деру в сторону выхода, заставив вас пробежать спринтерскую дистанцию.

Влияет темперамент и на уровень активности. Ребенок, активный в силу своего темперамента, не просто любит двигаться – он нуждается в движении. Заставить таких мальчиков и девочек сидеть на одном месте на протяжении длительного времени – все равно что заставить их терпеть, когда им хочется в туалет. Какое-то время ребенок выдержит, но недолго. Темперамент создает у него абсолютно реальную и насущную потребность в движении.

Дети рождаются с тем или иным темпераментом, как они рождаются с темными или светлыми волосами. Это не означает, что темперамент – нечто жесткое и неизменное, данное раз и навсегда. Как и волосы, которые можно подстричь и уложить в прическу, темперамент можно «причесать» – научиться правильно управлять им и использовать во благо. Активный от рождения ребенок всегда будет оставаться таковым. Но с возрастом точки приложения этой активности будут меняться. Малыш, открывший дверцу духовки и использовавший ее как ступеньку, чтобы забраться на кухонную тумбочку, а оттуда на холодильник, вырастет во взрослого человека, который будет пробегать по несколько километров в обеденный перерыв, чтобы «отдохнуть» от работы, а по выходным подниматься в горы «ради удовольствия». Этот человек останется активным, но будет направлять свою энергию в другое русло.

О чем говорят исследования

Темперамент не является синонимом типа личности. Личность – это сочетание темперамента, культурного влияния и жизненного опыта. Как одна из основных характеристик человека темперамент интриговал ученых на протяжении многих веков. Сегодня исследования темперамента стремительно расширяются. Им интересуются психологи, культурные антропологи, генетики-бихевиористы, нейробиологи и многие другие специалисты. К сожалению, у ученых пока нет единого мнения по поводу определения темперамента, а также его свойств. Однако все они согласны с тем, что темперамент отражает индивидуальные различия и имеет генетическую, биологическую и нейрохимическую основу. Темперамент проявляется уже в первые годы жизни и остается относительно постоянным в дальнейшем, хотя и может меняться по мере взросления человека, а также под влиянием воспитания и жизненного опыта.

Существует несколько разных теорий темперамента. Мэри Ротбарт, почетный профессор психологии в Университете штата Орегон, и ее коллеги определяют темперамент как индивидуальные особенности реагирования и саморегуляции, присущие человеку. Именно это определение я и использую в своей работе, поскольку оно позволяет мне представлять темперамент как наш «внутренний двигатель». Двигатели различаются между собой по размеру, мощности и чувствительности. У вашего непростого ребенка внутри находится «двигатель», как у дорогого спортивного автомобиля.

Я считаю, что исследования Стеллы Чесс и Александра Томаса являются основополагающими для понимания непростых детей. В 1950-х гг. Чесс и Томас, профессора психиатрии из Медицинского центра Нью-Йоркского университета, одними из первых поставили под сомнение господствовавшую в то время теорию, что все дети приходят в наш мир как «чистый лист бумаги» и их личность и характер всецело определяются воспитанием. То есть все зависит от воспитания, а природа не играет никакой роли. Сегодня отголоски этой философии можно услышать, когда говорят: «Он не был бы таким, если бы вы его не баловали» или «Дайте мне неделю, и он станет как шелковый». Такой взгляд на темперамент полностью игнорирует или сводит к минимуму физиологические основы индивидуальных особенностей.

В качестве практикующих врачей и родителей четверых очень разных детей Чесс и Томас наблюдали множество случаев, когда односторонняя «воспитательная» теория не могла адекватно объяснить всех особенностей поведения и эмоций детей. Чего-то не хватало.

Именно этот пробел в понимании и навел их на мысль провести ныне знаменитое нью-йоркское лонгитюдное исследование темперамента. Вместе со своим коллегой Гербертом Берчем Чесс и Томас наблюдали за 133 детьми: как они едят, одеваются, играют с друзьями и общаются с родителями и учителями. На основе этих наблюдений ученые выявили девять различий в том, как дети реагируют на окружающий мир. Одно из них связано с интенсивностью реакций – параметром, похожим на тот, который Мэри Ротбарт определила как особенности реагирования. Хотя с выводами Чесс, Томаса и Берча согласны не все ученые, на мой взгляд, обозначенные ими девять ключевых измерений темперамента позволяют нам как нельзя лучше понять феномен непростых детей. Когда вы узнаете об этих аспектах темперамента, вы увидите, что вам станет гораздо проще управляться со своим непростым чадом. Но сначала я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: проявление темперамента вашего ребенка во многом зависит от вашего родительского влияния.

Очень многое зависит от вас

Возможно, теперь вы удрученно думаете, что, раз уж темперамент вашего ребенка обусловлен биологически и генетически, вы никак не можете повлиять на его проявление. Да, ваш непростой ребенок запрограммирован быть «непростым» самой природой, но биология – это не приговор. Мы знаем теперь, что воспитание также играет важную роль. Как проявляется темперамент вашего ребенка, во многом зависит от его возраста, жизненного опыта и влияния родителей. Дэвид Рейсс, доктор медицинских наук из Университета имени Джорджа Вашингтона, говорит: «Сила воздействия тех или иных генов, влияющих на поведение, зависит от взаимодействия и отношений между ребенком и значимыми взрослыми людьми в его жизни».

Не вы выбираете темперамент вашего ребенка, и не он сам. За нас это делает матушка-природа. Но вы способны оказать существенное влияние. Именно вы можете помочь своему дитяти понять самого себя и научиться описывать словами свои переживания. Именно вы должны научить его тому, как определять, когда его двигатель перегревается, как плавно «переключать скорости» и тормозить, не теряя контроля. Такие ежедневные уроки, как утверждают исследователи, формируют в головном мозге ребенка новые пути, так что приобретенные навыки становятся легкодоступными и естественными.

Первоначально в этих отношениях «водителем» являетесь вы. Полученные знания о темпераменте позволяют вам заглянуть под капот и увидеть, что происходит с двигателем вашего ребенка. Когда вы поймете реакции своего малыша и вызывающие их причины, вы сможете научиться грамотно управлять ими, при необходимости переключая двигатель на пониженную передачу, проницательно выявляя моменты, когда требуется внести срочные коррективы, и помогая двигателю работать в таком режиме, когда он не рычит, а мягко урчит.

Точно так же, как никто не пытается переделать спортивный автомобиль в грузовой фургон, не совершайте ошибку, пытаясь превратить ваше активное, гиперэмоциональное и чувствительное чадо в спокойного и размеренного ребенка. Ваша задача – понять особенности его темперамента и научить его правильно направлять свою энергию. Отдать должное его настойчивости и научить гибкости и творческому подходу к решению проблем. Признать его высокую чувствительность и научить чутко относиться к своему состоянию, делая перерывы, когда это необходимо. Другими словами, вы должны привить ребенку навыки, которые позволят ему эффективно использовать свои сильные стороны, при этом оставаясь самим собой.

В конце концов вы смените роль водителя на роль механика на пит-стопе, уступив место водителю самому ребенку. К тому моменту он поймет, как работает его двигатель, и научится постепенно набирать скорость, корректировать направление движения и тормозить без заносов. Как умелый и целеустремленный водитель, воодушевленный своей способностью преодолевать все встречающиеся на пути трудности, ваш ребенок сможет подобно молнии промчаться мимо своих сверстников, оставив их далеко позади.

Разумеется, чтобы научить непростого ребенка гладко вести свой автомобиль по жизни, требуется немало времени и сил. Пока отец Джейсона не узнал о темпераменте сына, у них дома фактически шла необъявленная война. Каждый день мальчик нарушал установленные родителями границы и развязывал непримиримые баталии.

«Честно говоря, – рассказал мне отец Джейсона, – меня эта война пугала. Вообще-то я спокойный и сдержанный человек и обычно не раздражаюсь по мелочам. Но пять минут безуспешных попыток уложить своего шестилетнего упрямца в постель – и я начинал рычать, как медведь!

Потом я узнал о темпераменте. И вдруг я понял, что он делает это не специально. Такой уж у него характер: он не может лечь спать, пока не доделает все, что начато. И я понял, как мне нужно вести себя с ним, чтобы избежать войны. Нужно всего лишь потратить пару минут на то, чтобы выяснить, какие дела он хочет закончить перед сном. Или же просто заранее, минут за десять, предупредить его о том, что скоро пора ложиться спать. Я перестал врываться к нему в комнату и приказывать: "Немедленно спать!" Теперь мы с ним в одной команде.

Когда прекратились эти постоянные баталии, я понял, как сильно люблю своего сына. Это удивительный ребенок!»

Изучите темперамент своего ребенка

Как я уже говорила, исследователи Чесс, Томас и Берч выделили девять ключевых психологических характеристик, определяющих темперамент человека. Каждая из девяти представляет собой континуум от высокой до низкой степени выраженности. Каждый человек имеет свой уникальный темперамент, свой уникальный стиль поведения. И если обычные дети занимают на таком континууме скорее среднее положение, то непростые дети, как правило, отклоняются в сторону той или другой крайности по всем или большинству параметров. Это общая картина, которая помогает нам понять сущность непростого ребенка.

Помните, что идеального темперамента не существует. У каждого типа темперамента есть свои положительные и отрицательные аспекты. Задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку научиться управлять своим темпераментом и извлекать из него максимальные преимущества.

Итак, оцените своего ребенка по перечисленным ниже девяти ключевым параметрам. Какое поведение является наиболее типичным и естественным для вашего ребенка?

1. Интенсивность реакций

Насколько сильны эмоциональные реакции вашего ребенка? Как долго и как громко он смеется и плачет?

1	2	3	4	5
СДЕРЖАННЫЕ РЕАКЦИИ			ИНТЕНСИВНЫЕ РЕАКЦИИ	
Не плачет, а тихо всхлипывает			Не просто плачет, а вопит и рыдает	
Всегда спокоен, крайне редко выходит из себя			Настоящий фонтан эмоций, то брызжет весельем, то исходит слезами	
На все реагирует сдержанно и спокойно			На все реагирует глубоко и бурно	
Улыбается, когда доволен			Вопит и прыгает от радости	
Если сталкивается с трудностями, упорно пытается их преодолеть			Быстро разочаровывается и бросает попытки	

Вот что написал в своей статье в *New York Times* известный психолог Дэниел Гоулман, автор книги «Эмоциональный интеллект»³ (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ): «Некоторые люди испытывают эмоциональную бурю даже в ответ на простые, вполне обыденные события, в то время как другие остаются невозмутимыми в самых напряженных ситуациях. Эти уровни чувствительности характеризуют всю эмоциональную жизнь человека: как показывают исследования, те, кто испытывает сильнейшие негативные эмоции, также способны испытывать и сильнейшие эмоциональные взлеты. Эти различия между людьми появляются уже в раннем детстве, если не с рождения, и остаются одной из ключевых черт характера на протяжении всей жизни».

Интенсивность эмоциональных реакций ребенка становится очевидной уже в роддоме. Одни дети тихо «попискивают», когда голодны. Другие орут что есть мочи, так что их крики слышны на другом конце коридора. Непростые дети рождаются с высокой интенсивностью эмоциональных реакций, запрограммированной самой природой. Их внутренний двигатель работает на полных оборотах. По прихоти судьбы у родителей непростых детей всегда найдутся родственники со спокойными детьми, которые на семейных праздниках вызывают всеобщее умиление своим очаровательным попискиванием, в то время как ваше чадо оглушает всех воплями!

В таком крикуне нет ничего плохого. Он просто более темпераментный по своей натуре. Со временем из этой маленькой «сирены» вырастет страстная, кипучая и яркая личность.

Непростые дети реагируют на все очень глубоко и мощно. Более интенсивная эмоциональная реакция сопровождается и более сильной физиологической реакцией, происходящей в их организме. Сердце начинается ускоренно биться, происходит выброс адреналина, учащается дыхание. Такие дети громко выражают свои эмоции вовсе не потому, что хотят досадить другим. Просто они действительно так сильно чувствуют – и обиду, и гнев, и радость. Эта гиперэмоциональность – совершенно реальная вещь: такова их первая и самая естественная реакция. Скорее всего, если у вас непростой ребенок, вы оценили его на четыре или пять баллов

³ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

по шкале интенсивности реакции. Но теперь, когда вы знаете об этой врожденной характеристике его темперамента, вы будете готовы к бурным реакциям и можете подумать над тем, как научить своего ребенка смягчать свои эмоции или выражать их более приемлемым образом.

2. Настойчивость

Когда ваш ребенок чем-то занят, он легко бросает это занятие или упорно стремится его продолжать?

1	2	3	4	5
ЛЕГКО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ			ЗАЦИКЛИВАЕТСЯ	
Его можно довольно легко переключить на другую деятельность			Нелегко отказывается от своей идеи или занятия	
Поплачет несколько минут, а потом прекращает			Может плакать часами, пытаясь добиться своего	
Смиряется с ответом «нет»			Никогда не смиряется с ответом «нет»	

В своих исследованиях Чесс и Томас заметили, что некоторые дети без проблем останавливаются и переключаются на другие занятия, тогда как другие продолжают начатое, несмотря на все препятствия. Непростые дети склонны заикливаться. Если они хотят что-то сделать, то прямо сейчас, во что бы то ни стало, и им сложно отказаться от этой идеи. Однажды я была в гостях у своих друзей в Колорадо. Мы поужинали в ресторане и возвращались домой уже в темноте. Стоял холодный ноябрьский вечер, порывы ледяного ветра подгоняли нас. Не думая, я взяла их двухлетнюю дочку на руки и занесла в дом, прочь от холодного ветра. Но, оказавшись в доме, она развернулась и ударила меня! Я нарушила ее планы. Она хотела самостоятельно дойти пешком до самого дома. Я попробовала уговорить ее снять пальто, но она не позволила. Другой ребенок смирился бы с произошедшим, но не Клэр. Она стояла перед дверью и орала, стуча по ней кулачками. Было очевидно, что единственный способ утихомирить девочку – открыть дверь и позволить выйти. Я уступила и выпустила ее наружу. Ветер чуть не сбил малышку с ног, но она упрямо дошла до того места, где я взяла ее на руки, повернула назад и самостоятельно дошагала до дома. Только после этого она позволила закрыть за собой дверь и снять с себя пальто. Она не уклонилась от поставленной цели!

Советы не замечать истерику непростого ребенка, который хочет добиться своего, не приводят ни к чему, кроме разочарования. Если другие дети могут заснуть за несколько минут, стоит уложить их в кровать, то ребята с характером могут вопить в течение пары часов, пока родители не найдут способ успокоить их. Игнорирование не работает. Если не обращать внимания на их крики, непростые дети будут плакать только громче и дольше.

Настойчивость непростого ребенка проявляется и в его стремлении довести до конца начатое дело. Например, если он строит дом, он никогда не пойдет обедать, пока в коробке не закончатся детали.

Настойчивые дети упрямо добиваются своей цели. Если они хотят печенье, они будут просить его до тех пор, пока не получат. Они чрезвычайно целеустремленны и не желают легко сдаваться.

Многих родителей непростых детей сбивает с толку тот факт, что их чада могут быть столь настойчивы и одновременно легко отвлекаться. Например, они могут забывать любые советы родителей, но при этом помнить о своем любимом ресторане, находящемся в полутора

десятках километров от дома, и упрямо требовать поездки именно туда. Все объясняется очень просто. Непростые дети оказываются «упертыми» только тогда, когда они мотивированы и лично заинтересованы. Если это их идея, они от нее не отступят. Если это ваша идея, их гораздо больше интересует то, что происходит в мире вокруг них.

Миру нужны настойчивые люди, но вам, их родителям, придется приложить гораздо больше сил, чтобы научить их сотрудничеству. Помните: если дополнить упорство таких детей гибким мышлением и умением творчески подходить к решению проблем, просто невероятно, чего они могут добиться!

3. Чувствительность

Насколько восприимчив ваш ребенок к шуму, температуре, вкусу, текстуре и чужим эмоциям? Он чутко реагирует на определенную еду, этикетки на одежде, раздражающие шумы или ваше настроение?

1	2	3	4	5
НЕ СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЕН			ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН	
Может спать даже при шуме			Может спать только в тишине	
Спокойно надевает любую одежду			Отказывается надевать колючий свитер и носки с грубыми швами	
Не реагирует на непривычные запахи			Негативно реагирует на запахи, яркий свет и шум, особенно в людных местах	
Ест все			Очень разборчив в еде	
Не замечает вашего плохого настроения			Чутко замечает ваше плохое настроение и «заражается» им	

Исследователи обнаружили значительную разницу в том, как дети реагируют на зрительные раздражители, звуки и запахи. Одних детей, кажется, совершенно не беспокоит колючая одежда, громкие звуки и непривычные запахи, тогда как другие невероятно восприимчивы к ним.

Дети с непростым характером рождаются со сверхчувствительными датчиками. Если другие мальчики и девочки могут заснуть даже в комнате, полной людей, непростые дети чутко реагируют на каждый звук и раздражитель. Для них заснуть в отеле или дома у бабушки – целая проблема. Их отвлекает все: и непривычный запах простыни, и другая форма подушки. Кроме того, непростые дети чувствуют чужие эмоции и служат в семье своего рода стрессовым датчиком. Когда у вас плохое настроение, они ведут себя хуже всего.

Для чувствительного ребенка каждое новое событие или переживание – бомбардировка его органов чувств. Он видит, слышит и ощущает то, что другие, в том числе и его родители, попросту не замечают. Чтобы наглядно проиллюстрировать вам эту особенность, позвольте мне привести рассказ Майка, отца очень непростой девчушки.

«В нашем местном кинотеатре показывали детскую классику – "Спящую красавицу". Это будет отличный опыт, подумал я: отец ведет дочку в кино на чудесный фильм. Я позволил девочке пропустить ужин и купил ей попкорн

и конфеты. Что еще нужно ребенку? Но как только погас свет, она начала кричать.

"Папа, – вскрикнула она, – здесь слишком темно! Я ничего не вижу! Я боюсь!"

Она перебралась ко мне на колени, и фильм начался.

"Ой, как громко, – пожаловалась она, зажимая уши ладонями. – У меня болят уши!"

Я видел, что еще немного, и у нее может начаться истерика, поэтому я вывел ее в коридор.

"Элли, – спокойным голосом сказал я, – если хочешь, мы можем пойти домой. И посмотреть этот фильм в Интернете".

"Нет! Нет! – запротестовала она. – Я выдержу. Я хочу остаться!"

Мы вернулись на свои места, протиснувшись мимо сидевшей рядом с нами семьи настоящих гигантов. Элли натянула на уши свой свитер, чтобы немного заглушить звук. Все шло хорошо до тех пор, пока наши соседи не начали активно хрустеть попкорном и соленым арахисом.

"Папа, они слишком громко жуют, – пожаловалась она. – Скажи им закрыть рты!"

Я бросил взгляд на своего соседа. В нем было больше центнера весу и косая сажень в плечах. Во мне – от силы килограммов семьдесят. Я не мог сказать ему закрыть рот, поэтому решил сделать вид, что ничего не слышал.

На этот раз она смирилась с моим отказом и еще глубже зарылась лицом в свитер. Вдруг она схватила за живот.

"Ой, папа, я чувствую запах попкорна и еще чей-то вонючий запах изо рта. От этого меня тошнит!"

Я схватил стакан из-под попкорна и сунул ей к лицу, но она нашла собственное решение, натянув свитер на нос. Теперь над розовым воротом были видны только глаза. Я повернулся к экрану, надеясь, что теперь-то смогу насладиться фильмом.

Элли сидела, сгорбившись в кресле, с натянутым на голову свитером и по-прежнему зажимая ладонями уши. Тут она громко вздохнула. "Интересно, что на этот раз?" – подумал я.

"Пап, а что будет дальше? – сквозь свитер громко спросила она. – Куда уйдет ведьма? А если медсестра уколёт мне палец иголкой, я тоже надолго засну?"

Сидевший рядом со мной большой парень раздраженно посмотрел в нашу сторону. Я еще больше сжался в своем кресле.

"Тссс", – прошептал я Элли.

Она снизила голос, но вопросы не прекратились.

"А разве ей не больно? А ты будешь грустить, если я засну очень-очень надолго?" (Я уже начинал думать, что, пожалуй, это было бы не так уж и плохо.)

Сидевшая рядом с нами семья передвинулась подальше. Пока они усаживались в других креслах, весь ряд сотрясаясь. Я удивился, почему Элли никак на это не отреагировала. Мне казалось, что фильм длится бесконечно долго. Наконец начались титры. Я был ужасно измотан. Элли, радостная, вылетела на улицу.

"Папочка, мне понравилось это кино! – воскликнула она. – Давай ходим еще раз!"

"Никогда в жизни! – подумал я. – Никогда! Никогда! Никогда!"»

Элли не пыталась намеренно испортить их совместный поход в кино. Просто она обладает очень чувствительной сенсорной системой. Она чутко воспринимает все зрительные раздражители, звуки и запахи. Как говорит Майк, «уровень стимуляции, на который она реагирует, практически неразличим для других людей». Добавьте к этой черте врожденную интенсивность реакций и эмоций, и вы получите легковоспламеняемую горючую смесь.

Если ваш ребенок очень чувствителен в силу своего темперамента, вы должны быть готовы к тому, что незнакомая пища, непривычная одежда, скопления людей, шумные праздники и другая изобилующая сенсорными ощущениями деятельность будет легко возбуждать и перегружать его нервную систему. Но теперь, когда это происходит, вы будете знать, что он делает это не нарочно: это его первая и самая естественная реакция, которой – при вашей помощи – он вполне может научиться управлять.

У некоторых родителей очень чувствительных детей возникает вопрос, как отличить просто высокую чувствительность от такой медицинской проблемы, как нарушение сенсорной интеграции. Все зависит от степени проявления. Даже такие дети, как Элли, которые чутко откликаются на малейшие раздражители во внешней среде, вполне способны при вашей помощи научиться справляться со своими ощущениями и реакциями. В результате они могут оставаться весьма избирательными в отношении одежды, еды и посещаемых ими мероприятий, но, если придется столкнуться с чем-то, выходящим за привычные рамки, они не позволят, чтобы ощущения захлестывали их, лишая способности к нормальному, адекватному поведению.

А вот ребенок с дисфункцией сенсорной интеграции будет либо категорически избегать некоторых ощущений, либо, наоборот, активно искать определенного вида стимуляции. Его реакции являются более сильными, интенсивными и всеобъемлющими – ребенок буквально впадает в панику и готов «бить или бежать». Эти эмоции могут быть настолько сильными, что делают невозможным участие ребенка в определенных видах деятельности и препятствуют его нормальному развитию.

Дети с нарушением сенсорной интеграции не могут справиться со своими ощущениями и реакциями самостоятельно или даже при поддержке родителей. Им требуется помощь специалиста по так называемой эрготерапии.

4. Восприимчивость

Ваш ребенок замечает буквально все — людей, цвета, звуки, предметы и т.д.? Он часто отвлекается на посторонние вещи и забывает сделать то, о чем его попросили?

1	2	3	4	5
ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВОКРУГ			ЗАМЕЧАЕТ ВСЕ	
Сосредоточен на своем деле, не склонен наблюдать за птицами за окном			Замечает вещи, которых не видят другие люди	
Может пройти мимо лужицы бензина, в которой переливается радуга			Может минут пять любоваться радужными переливами в лужице бензина	
Может легко запомнить и выполнить сразу несколько поручений			Легко забывает даже одно поручение	

Исследователи обнаружили значительные различия в том, насколько разные люди осведомлены об окружающем их мире. Непростые дети не только более чувствительны, но и гораздо более наблюдательны. Они замечают все. Когда вы едете с ними в машине, они видят и ястреба, сидящего на фонарном столбе, и проشمывнувшую на обочине мышь. На прогулке от их взгляда не укроется ни одна блестящая монетка, затерявшаяся в траве.

Но у такой восприимчивости есть и обратная сторона. Иногда вам кажется, что ваш ребенок вас не слушает и не слышит. Отправьте его в комнату одеваться, и он исчезнет. Полчаса спустя вы обнаружите его все в той же пижаме, стоящим перед окном и любующимся необычными облаками либо играющим в мяч, который попался ему на пути в комнату. Десятисекундное путешествие из соседнего двора домой может занять целых 20 минут, потому что ребенок увидит сверкающие в траве росинки, новое птичье гнездо на яблоне и паутину на цветах или же остановится полюбоваться радужными переливами в лужице бензина у гаража.

Острая наблюдательность непростых детей дополняется их богатым воображением. Они замечают королевскую корону, нарисованную на ковре щеткой от пылесоса, и букву В, спрятанную в завитках соуса для спагетти на своей тарелке. Они разыгрывают целые истории и придумывают сумасшедшие костюмы.

Покормить грудью такого ребенка в комнате, где есть люди, практически невозможно. Среди кормящих женщин на моих курсах для родителей ходит шутка, что матерей непростых детей можно узнать по вытянутой груди, потому что любопытный ребенок оборачивается на каждый звук, пытаясь посмотреть, что происходит, при этом не выпуская изо рта сосок. Не очень-то приятные ощущения для женщин.

Кроме того, у чересчур восприимчивых детей могут возникать трудности с принятием решений. Поскольку они видят множество альтернатив, это превращает даже простой выбор в мучительную задачу. Вот что рассказывает об этом Лия, взрослый человек с восприимчивой психикой.

«Недавно я зашла в свою любимую кофейню, думая: "Это займет у меня максимум пять минут. Я закажу свой любимый кофе американо со сливками, и все!" Но тем утром в кофейне предлагалось сразу три новых вкуса "пряного

тыквенного кофе". Не один, а целых три! Это было не простое утро. Это было осеннее утро!

Мое сердце билось, как сумасшедшее, пока в голове разыгрывались кофейные баталии. "Может быть, вместо американо сегодня лучше взять пряный тыквенный латте? Нет, не делай этого! Он слишком сладкий! И у тебя аллергия на молоко! Тебе будет плохо. Может быть, заменить молоко соей? Нет, я ненавижу сою!" Пока я стояла в очереди, сумятица в моих мыслях только усиливалась, воздвигая непреодолимую стену между мной и долгожданной чашечкой кофе.

Вопрос кассира "Что вы желаете?" прогремел, как гром среди ясного неба. Я застыла, как олень под светом автомобильных фар. Мое лицо искажилось гримасой отчаяния, а мысли отчаянно боролись за мой язык. Если бы мне было не 30 лет, а три года, я бы бросилась на пол, начала стучать ногами и кричать: "Мама, я хочу американо и тыквенный латте!" Когда я вышла из кофейни, я была совершенно выжата и опустошена, словно совершила пятикилометровую пробежку, а не провела пять минут в кофейне».

«При этом, – продолжила она, улыбаясь, – в правой руке я держала высокий стакан с американо, а в левой – стаканчик с ароматным тыквенным латте!»

Эту черту, восприимчивость, часто путают с синдромом дефицита внимания (СДВ). Неуправляемая восприимчивость действительно может быть похожа на патологическую отвлеченность. Разница между восприимчивым ребенком и ребенком с СДВ состоит в том, что первый замечает все вокруг, но сохраняет способность обработать всю информацию и в конечном счете выбрать наиболее важную. В результате он способен сосредоточиться на одной задаче и выполнить ее или принять необходимое решение. В отличие от него ребенок с синдромом дефицита внимания, несмотря на все свои старания, не в состоянии понять, какая информация является для него наиболее важной, и сконцентрировать внимание на конкретной задаче.

Если у вас непростой ребенок, скорее всего, вы оценили его на четыре или пять баллов по шкале восприимчивости, поскольку он «присутствует» в окружающем мире больше, чем кто-либо другой. Но ему нужна ваша помощь, чтобы научиться сосредотачиваться на наиболее важных задачах. Использование визуальных подсказок, таких как фотографии, предметы, цвета, рисунки или стрелки, помогут ему «услышать» вас. Если ему нужно принять решение, дайте ему время на обработку информации, – и он примет лучшее решение из всех возможных.

Разные люди по-разному адаптируются к изменениям и переходам от одной деятельности к другой. Одни дети почти их не замечают. Для других любое изменение – стресс. Непростые дети, как правило, очень медленно приспосабливаются к новому. Они ненавидят сюрпризы, а о смене деятельности их нужно предупреждать заранее, чтобы дать им возможность психологически подготовиться. Переход от бодрствования ко сну также может занимать немало времени, а любая спешка выводит их из себя.

5. Адаптивность

Как быстро ваш ребенок приспосабливается к переменам в режиме дня или привычном ходе вещей? Как он воспринимает сюрпризы?

1	2	3	4	5
АДАПТИРУЕТСЯ БЫСТРО			АДАПТИРУЕТСЯ МЕДЛЕННО	
Легко переключается с одного вида деятельности на другой			Плачет или волнуется, когда нужно переключиться с одного вида деятельности на другой	
Легко воспринимает любые изменения в распорядке дня			Изменения в распорядке дня выводят его из равновесия	
Любит сюрпризы			Ненавидит сюрпризы	
Быстро засыпает и быстро просыпается			Медленно переходит от бодрствования ко сну и наоборот	
Спокойно соглашается уйти домой из парка, из гостей или с праздника			Закатывает скандал, когда нужно уйти из парка, из гостей или с праздника	

Понятие адаптивности, возможно, вам незнакомо. Не исключено, прежде вы не обращали внимания на то, как ваш ребенок реагирует на изменения. Однако именно это качество может быть одной из главных причин ежедневных раздоров между вами и ребенком. Ваш медленно адаптирующийся ребенок не может смириться с тем, что вы порезали его тост на треугольные кусочки, тогда как он ожидал увидеть квадратные, или что вы остановились у Burger King, а не у Chipotle, как он хотел. Дневной сон, ночной сон, перерыв на обед, поход в детский сад или школу и обратно – все эти ежедневные переключения с трудом даются простым мальчикам и девочкам. Если вместо привычного воспитателя, учителя или даже водителя школьного автобуса они видят другого человека, у них будет тяжелый день. Адаптация к летнему времени и наоборот может занять целых три недели, а новый сезон и неизбежная смена одежды часто становятся серьезным источником раздоров. Необходимость прервать игру, чтобы пообедать, может восприниматься как катастрофа. И даже неожиданная попытка другого ребенка присоединиться к игре вашего чада с его друзьями может привести к слезам и скандалу. Непростые дети ведут себя так не специально: они действительно очень медленно приспосабливаются к любым переменам. Они не понимают, что этим значительно осложняют вам жизнь. Им просто нужно время, чтобы адаптироваться.

Когда Саша узнала об адаптивности, она поняла, что именно эта психологическая особенность дочери превращала поездки по магазинам в настоящую пытку.

«Я не могла понять, почему Нора каждый раз кричит и плачет, когда я сажаю ее в машину или достаю ее оттуда, чтобы пойти в магазин. Моя старшая дочка обожала ездить со мной по магазинам. Это было особое время, которое мы могли провести вдвоем. Я хотела разделить такие особые часы и с Норой. Но ничего не вышло. Она ненавидит входить в магазины и выходить из них. Каждая попытка заставить ее войти внутрь магазина превращается в настоящую битву, как и последующие уговоры с целью убедить ее выйти наружу. Теперь я понимаю: слишком частая и быстрая смена мест выводит

ее из равновесия. Она просто не может приспособиться к ним так быстро. Поездки по магазинам – это не для Норы!»

Понимание того, как сын или дочь реагирует на изменения, – ключ к налаживанию взаимного сотрудничества. Если ваш ребенок медленно адаптируется, вы должны научить его и себя предвидеть такие перемены, чтобы вы оба могли к ним подготовиться. Предсказуемый, неизменный распорядок дня позволит ребенку всегда знать, что будет происходить дальше, и значительно сократит число ежедневных «переходных» кризисов. Устранение ненужных переключений – например, если вы приучите ребенка одеваться перед завтраком, чтобы после завтрака ему не приходилось идти в свою комнату для смены одежды, – также может улучшить ситуацию.

6. Постоянство

Постоянен ли ваш ребенок в том, что касается времени приема пищи, сна и т. п.?

1	2	3	4	5
ПОСТОЯНЕН			НЕПОСТОЯНЕН	
Ежедневно засыпает почти в одно и то же время			Никогда не засыпает в одно и то же время	
Голоден «по графику»			Голоден в разное время дня, иногда «забывает» поесть	
Без проблем приспосабливается к четкому распорядку дня			С трудом приспосабливается к четкому распорядку дня	

Ученые обнаружили, что одним детям легко питаться и засыпать в одно и то же время, тогда как другие, кажется, вообще не знают, что такое режим дня: нынче они могут проспать днем целых три часа, а завтра не ложиться вообще. Они всегда голодны в разное время. Все это влияет на то, как такие дети приучаются к режиму питания и сна и к туалету в младенческом возрасте, и на то, как они привыкают к распорядку дня, когда станут старше.

Дети с непростым характером непостоянны по своей природе, поэтому нелегко приспосабливаются к расписанию или определенному ритму. Часто у них есть так называемое «окно в сон» продолжительностью всего 15 минут. Пропустите его – и вам придется ждать целых 45 минут, прежде чем представится шанс уложить свое чадо постель.

Стабильный режим дня в этом случае имеет решающее значение. Разрешите непредсказуемому ребенку позже лечь спать в выходные дни, и ему понадобится неделя, а то и больше, чтобы вернуться к привычному графику. Может показаться, что любой упорядоченный режим не для таких детей. Однако они больше, чем все остальные, нуждаются в помощи родителей и стабильном распорядке дня, чтобы отрегулировать свои биологические часы и получить необходимое время сна, столь важное для роста и развития.

График приема пищи – например, шесть раз в день через определенные промежутки времени – помогает «забывающим» поесть детям сохранять энергию и поддерживать нормальный уровень сахара в крови на протяжении всего дня. В итоге ваш ребенок не будет говорить за обедом, что не голоден, или требовать еды тогда, когда наступает время ложиться спать. Понимание темперамента вашего ребенка поможет вам справиться с подобными «техническими» проблемами.

Если вы оценили своего ребенка на четыре или пять баллов по шкале регулярности, это значит, что введение в вашей семье четкого режима сна и питания – очень непростая, но в то же время чрезвычайно важная задача.

7. Уровень активности

Ваш ребенок всегда находится в движении или, наоборот, тих и спокоен? Ему нужно бегать, прыгать и другим образом расходовать свою физическую энергию, чтобы чувствовать себя хорошо?

1	2	3	4	5
СПОКОЙНЫЙ			ОЧЕНЬ АКТИВНЫЙ	
Спит спокойно, мало ворочается			Когда долго сидит на одном месте, кажется, готов взорваться	
Может спокойно сидеть и играть в течение долгого времени			Всегда находится в движении; когда сидит на месте, ерзает и вертится	
Нормально чувствует себя в те дни, когда нет возможности совершить прогулку или как-то потратить физическую энергию			Без физической активности и активных прогулок становится неуправляемым и раздражительным	

Ученые также обнаружили индивидуальные различия в уровнях активности, присущих разным детям. Одни дети могут спокойно и долго сидеть на одном месте, а другим нужно постоянно двигаться.

Многие мальчики и девочки с непростым характером очень активны. Они не ходят – они бегают. Они не могут пройти через дверной проем, не подпрыгнув, чтобы коснуться притолоки рукой. Из-за того что они постоянно ерзают и вертятся, они падают со стульев в школе и во время обеда. И дело тут вовсе не в непослушании или нежелании соблюдать правила: просто для таких детей движение – насущная и настоящая необходимость. Долгая поездка в машине может превратиться в кошмар, если не делать регулярных остановок, чтобы дать ребенку возможность выплеснуть накопившуюся энергию.

Высокая активность также связана с синдромом дефицита внимания. Но проблема заключается не в количестве энергии или уровне активности как таковой, а в способности направлять эту энергию. Если шестилетний ребенок прыгает и ерзает на стуле, выполняя задание, – это нормальный ребенок с активным темпераментом. Но если он прыгает по комнате и не может выполнить задание, возможно, причина в синдроме дефицита внимания.

Даже опытные профессионалы не могут диагностировать СДВ, просто наблюдая за ребенком. Если вы беспокоитесь, что сын или дочь может страдать этим расстройством, не пытайтесь делать выводы самостоятельно – в данном случае требуется полное физическое и психологическое обследование.

Если ваш ребенок активен в силу своего темперамента, вы должны понимать и учитывать его потребность в движении. Используйте эту его особенность для того, чтобы помочь ему добиться успеха в жизни.

8. Первая реакция

Какова первая реакция вашего ребенка на новые стимулы — например, когда его знакомят с людьми, предлагают попробовать что-то непривычное или пойти туда, где он еще не бывал?

1	2	3	4	5
СРАЗУ СОГЛАШАЕТСЯ				СНАЧАЛА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ИЛИ ДОЛГО НАБЛЮДАЕТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СОГЛАСИТЬСЯ
Без колебаний соглашается участвовать в новых видах деятельности				Стоит в стороне и наблюдает, прежде чем принять участие
Предпочитает учиться на практике				Предпочитает учиться путем наблюдения
Открыт для всего нового				Ко всему новому относится с опаской
Легко соглашается выполнить новую просьбу				На любую новую просьбу реагирует категорическим «нет»

Исследователи установили, что разные люди по-разному реагируют на новые ситуации. Одни без колебаний соглашаются участвовать в новых для них видах деятельности, стремясь учиться на практике. Другие предпочитают сначала понаблюдать со стороны, прежде чем пробовать что-то новое.

Дети с непростым характером могут находиться на том или другом конце континуума. Одни из них, не задумываясь, с головой ныряют во все новое, что порой может привести к беде. Они сначала делают, потом думают. Другие на все новое реагируют крайне негативно и отвечают категорическим отказом на любое предложение такого рода. Иногда они могут выражать свое неприятие довольно бурно, бросаясь на пол, вопя и стуча ногами. Эти дети представляют собой ничуть не меньшую проблему для родителей, чем их противоположность, поскольку наша культура приветствует инициативность и готовность идти на риск.

Как ваш ребенок реагирует на новые стимулы, становится очевидным уже в раннем возрасте. Например, вот что рассказывает Лаура об истерике, которую закатила ее малышка при первом принятии ванны: «Если вы посмотрите видеозапись того, как моя Хейзел в первый раз принимает ванну, вы можете подумать, что тут какая-то техническая проблема с передачей цвета, потому что кожа Хейзел кажется буквально багровой. Но цвета переданы верно. Просто она так сильно кричала, что стала действительно багрово-красной».

Будь то первая ванна, первый день в школе, новая еда, вновь купленное автомобильное кресло или первый урок плавания, многие дети с непростым характером категорически не приемлют ничего нового и утверждают, что им эта вещь или вид деятельности не нравится. Родителям важно понимать, что первая реакция — отнюдь не окончательное решение. Очень часто дети со временем могут изменить свое отношение и начать получать удовольствие от нового опыта. Для этого надо разделить процесс знакомства с новым на небольшие простые шаги.

Рассказывает Лисса, которая поняла, что именно присущая ее сынишке первая реакция отторжения нового испортила их семейный праздник:

«Я решила, что в выходной день мы с Майло съездим в гости к Санта-Клаусу. Я предвкушала наш визит и верила, что это будет замечательный день – Майло увидит красиво украшенную елку, поговорит с Сантой, получит традиционный имбирный пряник наподобие тех, что я сама всегда получала в детстве. Но я не предупредила Майло заранее о своих планах, поэтому, когда мы начали собираться, он принялся скандалить. Он отказывался надевать пальто и срывал с себя варежки. Пока я несла его до машины, он брыкался ногами и орал. Я не переставала твердить: "Тебе понравится! Ты увидишь Санту! Он подарит тебе вкусный пряник!" Я была в ярости. Я приготовила для него праздник, а он хотел все испортить! Майло провопил все полчаса, пока мы ехали в автомобиле. Я просто включила музыку погромче и позволила ему кричать. Но оказалось, что ему просто нужно было время, чтобы привыкнуть к этой мысли. Когда мы приехали на место, он спокойно подошел к Санта-Клаусу, забрался к нему на колени и рассказал все, что хотел. Такой вот милый и очаровательный ребенок. Позже я поняла, насколько у меня смелый мальчик, потому что некоторые дети боялись даже подойти к Санте, не то что залезть к нему на колени. Вернувшись домой, мы с Майло проспали два часа. Я была ужасно вымотана и поклялась, что это было в первый и последний раз.

В этом году Майло сам подошел ко мне и спросил: "Мама, а когда мы поедem к Санте? Это было так весело". Я едва не придушила его на месте».

Как ваш ребенок обычно реагирует на новые ситуации и людей? Скорее всего, если у вас чадо с непростым характером, вы оценили его на четыре или пять баллов. Но теперь, когда вы знаете об этой его особенности, вы можете избегать конфликтов, заранее подготавливая ребенка к новому опыту и помогая ему переломить свое первоначальное негативное отношение.

Наконец, девятый параметр темперамента связан с доминирующим настроением. Многие дети, за которыми наблюдали Чесс и Томас, большую часть времени выглядели довольными, позитивными и улыбчивыми. Но нашлись и другие – серьезные, склонные размышлять и видеть в ситуациях и людях в основном недостатки.

9. Настроение

Ваш ребенок чаще находится в довольном и радостном настроении или же обычно серьезен, рассудителен или мрачен?

1	2	3	4	5
ПОЗИТИВЕН			СЕРЬЕЗЕН И РАССУДИТЕЛЕН	
Чаще находится в хорошем расположении духа			Обычно серьезен	
Сосредотачивается на положительных моментах			Сосредотачивается на проблемах и недостатках	

Как показывает мой опыт работы, примерно половина всех детей относится к первой группе улыбчивых оптимистов, тогда как другая половина, безусловно, представляет собой куда более сложную проблему для родителей. Такие дети более задумчивы и серьезны, чаще плачут и в целом, кажется, имеют более негативный взгляд на жизнь, поскольку видят в первую очередь проблемы и недостатки. Мы привыкли к тому, что учить и наставлять – прерогатива

взрослых, поэтому нам трудно смириться с обратной ситуацией, когда ребенок категорично заявляет, что мы тратим слишком много денег, добавили слишком много уксуса в заправку для салата или чересчур засиделись в гостях.

На вопрос «Как было сегодня в школе?» серьезный ребенок обычно отвечает «скучно», «тупо» или «нормально». Даже если они с классом были на экскурсии в его любимом парке, он скажет вам, что сегодня не было ничего интересного. Он не стремится продемонстрировать неблагодарность или равнодушие. Просто он ко всему относится слишком серьезно и рассудительно, если не сказать скептически, – но таков уж его взгляд на мир.

Если ваш ребенок обладает подобным складом ума, вы должны быть готовы к оценочным реакциям с его стороны – а то и вообще к отсутствию каких-либо реакций. Такой ребенок никогда не будет выражать дикий восторг по поводу полученного подарка или устроенного в его честь праздника, а, скорее, скажет вам, что было сделано недостаточно хорошо и как сделать лучше в следующий раз. Когда вы поймете, что имеете дело не с целенаправленным поведением, не с духом противоречия или черной неблагодарностью, а просто с первой и наиболее естественной реакцией, вы сможете научить сына или дочь дипломатичности и уважению чувств других людей.

Резкая смена одного доминирующего настроения другим вовсе не означает, что у ребенка изменился темперамент. Скорее, это должно стать причиной для беспокойства, поскольку может указывать на глубоко скрытые психологические проблемы. Если вас беспокоит настроение вашего ребенка, проконсультируйтесь со специалистом.

Теперь давайте посчитаем сумму баллов, которые вы поставили своему ребенку по каждому аспекту темперамента. Отметьте ваш результат на нижеприведенной шкале.

Сумма баллов		
9–18	19–28	29–45
УРАВНОВЕШЕННЫЙ, СПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК	АКТИВНЫЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК	РЕБЕНОК С ХАРАКТЕРОМ

Разумеется, это не научный анализ, а всего лишь примерный первоначальный набросок сложного личностного портрета вашего ребенка. Благодаря этому тесту вы сможете увидеть, что представляет собой ваше чадо, каковы его сильные и проблемные стороны. Вы получите в руки карту, которая покажет вам отправную точку, позволит проложить оптимальный маршрут к нужному пункту назначения, а также понять, какие трудности ожидают вас по пути. Например, теперь вы знаете, что интенсивность реакций и эмоций обусловлена врожденным темпераментом вашего ребенка. Значит, отныне вы будете знать, с чем имеете дело, и сможете научить ребенка уменьшать силу своих реакций или грамотно перенаправлять ее в другое русло. Если ваш ребенок от природы негативно воспринимает новые ситуации и незнакомых людей, теперь вы также будете знать об этом и сможете привить ему необходимые социальные навыки, которые помогут ему контролировать свои эмоции и чувствовать себя более комфортно.

Темперамент абсолютно реален: это двигатель, который находится внутри у каждого из нас. Он не меняется на протяжении всей жизни, оставаясь одинаковым и в два года, и в шесть, и в 13, и в 30 лет. Ни вы, ни ваш ребенок не в силах изменить данный ему от рождения темперамент. Но понимание его особенностей позволит вам прогнозировать первые и наиболее естественные реакции вашего ребенка, научить его грамотно управлять ими и использовать свои преимущества, чтобы добиться успеха в жизни.

Глава 4

Совпадение или несовпадение темпераментов

Как родителям и непростым детям ужиться друг с другом

Каждый из нас светит по-разному, но это не делает наш свет менее ярким.

Альберт Эйнштейн

Гретхен была самой неразговорчивой мамой в моей группе. Она жадно впитывала слова других родителей, но сама редко вступала в разговор. Ее дочка Эшер относилась к разряду детей, которых вы сначала слышите, а потом видите, когда они с криком и шумом врываются в комнату. Эшер со своим взрывным темпераментом явно не была той спокойной и милой девочкой, о которой мечтала Гретхен.

«Я никогда не думала, что у меня может родиться такой ребенок, как Эшер, – призналась она. – Я мечтала о том, как буду обнимать свою дочку, рассказывать ей сказки и петь вместе с ней песни. Но Эшер родилась своенравной недотрогой. Она никогда не позволит обнять себя, если ей этого не хочется. Когда она была совсем маленькой, мне приходилось постоянно носить ее на руках – крошке нравилось глазеть по сторонам, а стоило оставить ее в кроватке, как она тут же закатывала истерику. Я помню, что, когда ей было 14 месяцев, я держала ее на коленях, рыдала и думала: "Ну почему ты не можешь быть такой, как другие дети? Почему я не могу делать то, что делают другие хорошие мамы?"»

«Я пытался поговорить с женой о нашем ребенке, но она всегда злится, когда я начинаю этот разговор. Она не видит проблемы, а я вижу, – говорит отец другой непростой дочки в моей группе. – У меня в голове по-прежнему есть образ идеального ребенка. Я знаю, как должна вести себя моя дочка и какими должны быть наши отношения. Но в реальности все происходит точно наоборот».

Забудьте о «ребенке вашей мечты»

Ребенок с характером может быть вовсе не таким, каким вы ожидали или хотели его видеть. Для вас, как и для Гретхен, отказ от образа «ребенка мечты» может стать одной из самых трудных родительских задач. Вы можете скорбеть и оплакивать потерю воображаемого ребенка, который так и не стал реальностью. Хуже того, вы осознаете, что здесь нет простого решения, нет «десяти простых шагов к успеху» или идеального наказания, которое превратит ваше своенравное чадо в ребенка мечты.

Ваше горе может ослепить вас. Оно может помешать вам увидеть уникальные качества дочери или сына, заставить вас тратить время и силы на безуспешные попытки изменить их, чтобы хоть как-то подогнать под свои представления об «идеальных» детях, которых в действительности не существует.

Известный детский психолог Джулиус Сегал однажды написал следующее: «Отвергать уникальную природу детей – значит отрицать один из центральных фактов человеческого развития: широчайший спектр индивидуальных отличий, характеризующих каждого ребенка с момента его рождения».

Сосредоточьтесь на отношениях

Ребенок с характером рождается не только с уникальным набором физических характеристик, но и с врожденной предрасположенностью к «непростому характеру». Мы не можем

повлиять на его темперамент, но вполне способны изменить свои реакции на него. Мы можем перестать думать о дочери или сыне как о «проблеме» и вместо этого сосредоточить силы на поиске наиболее эффективных способов того, как построить здоровые отношения, научиться сотрудничать и наслаждаться обществом друг друга.

В разговоре со мной Джером Каган, исследователь из Гарвардского университета, сказал замечательные слова: «Мы стараемся изменить наших близких, а когда у нас это не получается, начинаются трения и конфликты. Но люди не меняются. Одна из величайших трагедий человеческих взаимоотношений состоит в том, что мы считаем, будто "силой воли" можно изменить все, – тогда как в действительности нельзя изменить ничего».

Вы можете проливать слезы и горевать о фантазиях, которые так и не материализовались, но вашему ребенку нужно, чтобы вы двигались дальше, чтобы вы расстались с «ребенком мечты», который мешает вашим отношениям с вашим настоящим ребенком. Перед вами – маленький живой человек, и он отчаянно нуждается в вашей любви и заботе. Вам нужно принять его таким, какой он есть, увидеть красоту в его облике и научиться управляться с особенностями его темперамента в повседневной жизни.

Связываем темперамент и дисциплину

Массивный мужчина, косая сажень в плечах, с темной густой бородой и бейсболкой на голове, откидывается на спинку стула с недовольным лицом.

– Я не понимаю. Какое все это имеет отношение к дисциплине?

Я вскакиваю со стула, хватаю красный маркер и рисую на доске пламя. К счастью, несмотря на мои сомнительные художественные способности, рисунок получается узнаваемым.

– Как вы будете тушить огонь? – спрашиваю я.

– Водой! – хмыкает Кевин.

– А если горит керосин? – продолжаю я.

Он ненадолго задумывается.

– Выключу горелку. И засыплю пищевой содой.

– А если это лесной пожар?

Раздраженный Кевин всплескивает руками.

Остальные вскакивают со стульев и начинают предлагать свои ответы. Мы составляем список:

- использовать встречный пал;
- произвести сплошную вырубку по периметру пожара;
- применить антипирены.

Когда в комнате наступает тишина, я спрашиваю:

– А что произойдет, если вылить воду на горящий керосин?

– Огонь только усилится, – авторитетно заявляет Джейсон, пожарный по профессии.

– А если это обычный костер, будем ли мы использовать встречный пал? – продолжаю я.

– Нет! – в унисон отвечает группа.

– Правильно! – подтверждаю я. – Чтобы выбрать наиболее эффективную стратегию тушения огня, нам нужно знать, что горит. Знание темперамента вашего ребенка позволяет вам определить источник огня – какие эмоции и потребности скрываются за тем или иным его поведением.

Когда вы родитель непростого ребенка, вы каждый день словно шагаете по минному полю. Время от времени ваше дитя «взрывается», а вы понятия не имеете почему. Вы можете чувствовать себя абсолютно бессильным и неспособным что-либо изменить, так что вам оста-

ется только поднять руки в знак капитуляции и воскликнуть: «Почему я? Почему именно мне достался такой ребенок?!»

Понимание того, что в поведении сына или дочери есть определенные закономерности, позволяющие вам предсказать потенциальные «точки воспламенения», склоняет шансы в вашу пользу. Теперь вы можете установить «источник горения», отключить его (по крайней мере в некоторых случаях), принять соответствующие меры предосторожности, чтобы предотвратить возгорание, или же выбрать наиболее эффективный подход, дабы помешать пламени неадекватного поведения перерасти в полноценный пожар.

Исследования показывают, что, когда действия ребенка воспринимаются как признак избалованности или простой каприз, родители склонны реагировать более негативно и жестко. Они не верят, что за этим поведением стоят реальные эмоции или потребности. Знание темперамента ребенка позволяет определить истинную причину и реагировать с пониманием. Вы получаете возможность понимать, с какими трудностями сталкивается ваш ребенок, вместо того чтобы думать, что он просто старается досадить вам.

Дисциплина и наказание не есть синонимы. Дисциплинировать ребенка – значит направлять его по правильному пути. И знание его темперамента позволит вам быть опытным гидом.

В последующих главах я помогу вам установить взаимосвязи между повседневными проблемами, связанными с поведением ребенка, и его темпераментом. После того как вы увидите эти взаимосвязи, вы сможете разработать стратегии, которые позволят вам воздействовать на конкретные негативные особенности его темперамента.

Например, раньше, когда вы звали своего ребенка обедать, а он не приходил к столу, вы могли думать, что он не слушается. Но теперь вы знаете, что причина кроется вовсе не в непослушании, а в таких врожденных особенностях его темперамента, как настойчивость или низкая адаптивность. Ваш ребенок не откликается немедленно на ваш зов вовсе не из вредности.

Ребенку, который медленно приспосабливается, нужно время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой. Вы можете использовать приемы, которые учитывают эту его черту и позволяют добиться сотрудничества. Например, вы можете заранее предупреждать ребенка о том, что обед будет подан через десять минут, чтобы он успел перестроиться. Или можете завести определенный порядок, например собирать игрушки или читать книгу, а потом сразу же идти обедать. Такие нехитрые приемы дают вашему ребенку необходимые время и ощущение постоянства, и он будет легко переключаться с одного действия на другое, несмотря на свою невысокую адаптивность.

Кроме того, вы должны объяснить эту особенность его темперамента самому ребенку и научить его словам, которые вы бы хотели, чтобы он использовал, например: «Мне нужно еще пару минут», «Я быстро закончу и приду!» или «Давай составим план на сегодняшний день». Результатом будут более близкие и здоровые отношения между вами, потому что вы вместе работаете над его темпераментом, а не пытаетесь его переделать. Благодаря такому подходу вы сможете научить ребенка навыкам, которые помогут ему стать успешным в жизни.

Отношения – это улица с двухсторонним движением

Когда мы говорим о темпераменте вашего непростого чада, нельзя забывать и про ваш собственный темперамент. Построение здоровых отношений с ребенком – улица с двухсторонним движением. Вы должны хорошо понимать не только своего ребенка, но и самого себя. Иногда родителям трудно принять своего непростого ребенка вовсе не из-за его интенсивных реакций или высокой чувствительности, а из-за несовпадения темпераментов. Вот почему понимание собственного темперамента – важный шаг к тому, чтобы научиться ладить со своим непростым чадом.

В главе 3 мы рассмотрели девять основных измерений темперамента, которые позволяют создать психологический портрет ребенка. Теперь я хочу, чтобы вы нарисовали автопортрет. Используйте нижеприведенный тест и оцените себя по каждому из девяти параметров. Разумеется, у взрослого человека выделить врожденные черты гораздо сложнее, поскольку они тесно переплетены с мотивацией и приобретенными навыками, но вы должны постараться, чтобы добраться до своих наиболее естественных и типичных реакций. Запомните: идеальных людей не бывает.

Когда вы составите представление о собственном темпераменте, вы можете сравнить его с темпераментом вашего ребенка. Чем вы похожи? Чем отличаетесь? В чем вы подходите друг другу, а в чем между вами летят искры? Эта информация является важной отправной точкой, чтобы начать выстраивать более эффективные и счастливые отношения со своим собственным ребенком.

Оцените собственный темперамент

1. Интенсивность реакций и эмоций

Насколько сильны ваши эмоциональные реакции? Вы взрываетесь или на все реагируете спокойно и сдержанно?

1	2	3	4	5
Сдержанные реакции			Интенсивные реакции	

2. Настойчивость

Когда вы чем-то занимаетесь, легко ли вам остановиться? Если сталкиваетесь с трудностями, вы быстро сдаетесь или упрямо продолжаете?

1	2	3	4	5
Легко сдаетесь			Зацикливаетесь и настойчиво продолжаете	

3. Чувствительность

Насколько вы чувствительны к шуму, температуре, вкусу, текстуре и чужим эмоциям? Вы чутко реагируете на определенную еду, этикетки на одежде, раздражающие шумы или настроение других людей?

1	2	3	4	5
Не слишком чувствительны			Очень чувствительны	

4. Восприимчивость

Вы замечаете буквально все — людей, цвета, звуки, предметы и т. п.? Вы часто отвлекаетесь на посторонние вещи и забываете сделать то, что собирались?

1	2	3	4	5
Вы мало обращаете внимание на то, что происходит вокруг				Замечаете все

5. Адаптивность

Как быстро вы приспосабливаетесь к изменениям в режиме дня или привычном ходе вещей? Как вы воспринимаете сюрпризы?

1	2	3	4	5
Быстро адаптируетесь				Медленно адаптируетесь

6. Постоянство

Вы достаточно постоянны в том, когда и сколько вы едите, спите и т. п.?

1	2	3	4	5
Постоянны				Непостоянны

7. Уровень активности

Вы всегда находитесь в движении или, наоборот, предпочитаете тихое и спокойное времяпровождение? Требуется ли вам определенное количество физической активности, чтобы чувствовать себя хорошо?

1	2	3	4	5
Спокойны				Очень активны

8. Первая реакция

Как вы обычно реагируете, когда вам предлагают познакомиться с новым человеком, попробовать что-то новое или пойти в новое место?

1	2	3	4	5
Сразу соглашаетесь				Сначала отказываетесь

9. Настроение

Вы чаще находитесь в довольном и радостном настроении или же обычно серьезны, рассудительны или мрачны?

1	2	3	4	5
Позитивны				Серьезны и рассудительны
Сумма баллов				
9-18	19-28		29-45	
УРАВНОВЕШЕННЫЙ, СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ	АКТИВНЫЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ		РОДИТЕЛЬ С ХАРАКТЕРОМ	

Итак, теперь у вас есть свой собственный психологический портрет!

Сравните его с портретом вашего ребенка. Что вы видите?

– Я вижу, что Джейден очень чувствителен, а я нет, – делает вывод Майк после выполнения этого упражнения в классе. – Неудивительно, что я не понимаю, как можно быть таким разборчивым в одежде. Я просто не могу представить себе, что он ощущает!

– Похоже, мы с дочкой обе очень чувствительны, – говорит Эбби. – В этом мы понимаем друг друга, но здесь также кроется источник проблем. Например, когда мы слышим раздражающие звуки, я, как мама, должна помочь ей оставаться спокойной, но я сама реагирую на них очень остро, поэтому мне попросту не хватает сил. Мне нужно научиться держать себя под контролем.

– А у нас с Эшер очень интенсивные реакции, – вздыхает Гретхен. – И мы выходим из себя по одним и тем же причинам.

– Возможно, именно из-за разных темпераментов у нас всегда разыгрываются баталии за ужином, – замечает Сара. – В моей семье ужин всегда был особым временем, когда все члены семьи могли собраться за одним столом и поговорить о том, что произошло за день. Я ценю это время. Но Кевин, – она тычет локтем в своего мужа, сидящего рядом с ней, – и наш сын предпочитают есть, разгуливая по кухне туда-сюда. Они терпеть не могут сидеть за столом, на стульях, как нормальные люди. Раньше я думала, что они делают это специально, чтобы позлить меня. Но теперь я вижу, что все дело в разных уровнях активности: у них он выше пяти баллов, а у меня едва дотягивает до одного. В этом мы не совпадаем. Наверное, это и есть источник наших разногласий.

Кевин кивает:

– После рабочего дня я просто не могу усидеть на одном месте. Мне нужно двигаться. А Сара этого не понимает.

На самом деле неважно, какой вы родитель – сдержанный и спокойный или же активный и эмоциональный. У каждого типа темперамента есть свои достоинства и недостатки. Гораздо более важным является понимание того, в чем вы похожи и в чем различаетесь со своим ребенком. Что провоцирует у него и у вас те или иные негативные реакции? Когда вы реагируете одинаково, а когда нет? Такое понимание является ключом к налаживанию эффективного взаимодействия.

Через неделю Сара и Кевин пришли на занятия с сияющими лицами.

– Угадайте, что мы придумали? – смеясь, спросила она.

Я пожала плечами:

– Даже не могу предположить.

– Мы купили в столовую новые стулья! – воскликнула Сара. – Такие, которые могут ездить и крутиться! Теперь Кевин и наш сын могут кататься на них по всей столовой. Они счастливы, и я тоже.

Понимание различий в их темпераментах позволило Саре и Кевину уважительно отнестись к потребностям друг друга и найти творческое решение, устраивающее их обоих. Повод для раздоров превратился в кирпичик, укрепивший их отношения и сделавший их семью еще более счастливой.

Вы тоже можете построить здоровые и счастливые отношения со своим непростым чадом. Есть нехитрые стратегии и тактики, которые позволят вам это сделать. И в процессе этого вы перестанете печалиться о призрачном «ребенке мечты» и научитесь радоваться тому маленькому уникальному человечку, который живет рядом с вами.

Кстати, если вы оценили себя на четыре или пять баллов по шкале первой реакции, вы должны быть готовы к тому, что изменение отношений с ребенком потребует от вас гораздо больше усилий. Но таков уж ваш темперамент. Вы с опаской относитесь к любым новым идеям и ситуациям. Просто помните об этой своей психологической особенности и давайте себе время, чтобы все спокойно обдумать. Ваша первая реакция – еще не точка. Учитывайте это при принятии решений.

Часть II

Воспитание ребенка с характером



Глава 5

Экстраверт или интроверт?

Где непростые дети берут энергию для подзарядки

Самым большим открытием для меня стало осознание того, что, когда я нахожусь дома одна с детьми, даже один телефонный звонок, одна возможность поговорить с другим взрослым человеком, придает мне сил еще на пару часов.

Кэти, мать троих детей

Школьный автобус с ревом проехал по улице и остановился на углу, выпустив детей. Я открыла дверь и стала ждать, когда в нее влетят двое моих отпрысков с непростыми характерами. Джош – старший и более быстрый – появился на пороге первым. Оставив за собой распахнутую дверь, он бросил школьный рюкзак на пол, проигнорировав (как всегда) крючок на стене, крикнул мне: «А я сегодня узнал, что такое генетика!» – и исчез в гостиной, где по телевизору началось его любимое шоу.

Вслед за ним появилась Кристина. Она долго копалась в своей школьной сумке, наконец вытащила оттуда какие-то бумаги и радостно помахала мне ими. «А я сегодня залезла на крышу!» – торжественно объявила она, следуя за мной на кухню.

«Сегодня у нас в школе был день открытий, – продолжала тараторить Кристина. – Я сначала записалась в театральную мастерскую, но потом передумала, и мы с подружками, втроем, пошли на занятия к Дагу, нашему технику. Мы поднялись на крышу и увидели в котельной огромный котел, который Даг должен проверять каждый день. И по субботам и по воскресеньям тоже, и даже если он болен, иначе вся школа может взорваться – бу-у-ум!»

Не переводя дыхание, она сунула мне под нос свои бумаги. «Вот, нам тут задали кучу задач по математике, и еще мне нужно почитать тебе вслух мою книжку. Слушай, мам, я хочу почитать тебе книжку прямо сейчас. И еще я хочу пойти поиграть с Келлен. Я скажу Келлен, что вечером приду к ней в гости, хорошо? Мам, а чем можно перекусить?»

Уже через 15 минут я знала обо всем, что произошло у нее в школе за день, в том числе о том, какое настроение сегодня было у их учительницы, о чем они говорили с подружками и каковы были ее планы на завтра.

Я на минутку оставила Кристину, чтобы узнать, как дела у Джоша.

– И что же ты узнал о генетике?

– Пока немного, – пробормотал он, не отрываясь от экрана.

– Ты мне расскажешь об этом сейчас или потом?

– Потом, мам, – ответил он, позволив поцеловать себя в щеку, чтобы удовлетворить мои родительские потребности, и вновь сосредоточился на телешоу. И все. Больше ни слова о том, что произошло за день. Такие вот у меня непохожие дети. С разными характерами и способами восстановления энергии в конце напряженного дня.

Кристина – экстраверт. Она не просто болтает. Она впитывает в себя мою энергию. Дочь предпочитает взаимодействовать с миром вокруг себя, разговаривая с людьми, делясь с ними своими впечатлениями, мыслями и эмоциями. Если у меня нет времени поговорить с ней, она становится капризной и требовательной, потому что у нее садится батарейка. Если я позволяю девочке подзарядиться от меня, она снова становится активной и довольной.

Джошуа – интроверт. Он вовсе не замкнутый и не стеснительный. Просто он предпочитает взаимодействовать с миром внутри себя, тщательно обдумывать свои мысли и переживания, прежде чем делиться ими с людьми во «внешнем» мире. Он восстанавливает силы, проводя время в одиночестве. Если у него есть возможность побыть наедине с самим собой, он

нормально играет с другими детьми и мил со мной. Если же он не получает такого тайм-аута, то становится мрачным и раздражительным.

В чем источник нашей энергии

Экстраверсия и интроверсия, являясь важным аспектом личностного развития, связаны с тем, откуда мы получаем энергию. Мы не можем сами выбирать, какими нам быть. Как и в случае темперамента, матушка-природа наделяет нас предрасположенностью к тому или другому типу, кодируя его в наших генах.

Дети с непростым характером могут быть интровертами или экстравертами – но на самом деле это не важно, поскольку нет правильного или неправильного типа. Представители и того и другого имеют свои сильные и слабые стороны. Но родителям важно знать, к какой группе относится их ребенок, поскольку интроверты и экстраверты по-разному восстанавливают свою энергию.

Экстравертам нужно взаимодействие с внешним миром, чтобы чувствовать себя хорошо. Чем больше мест они посещают и чем больше людей видят, тем лучше они себя ощущают. Если у них есть проблема, они предпочитают поделиться ею с другими людьми. Интенсивная деятельность и общение дают экстравертам новую порцию энергии.

Интроверты же возвращают себе энергию тогда, когда могут провести время в одиночестве и тишине. Прежде чем делиться проблемой с другими людьми, они предпочитают тщательно ее обдумать.

Знание того, к какому типу личности относится ваш ребенок, позволит вам понять, каким образом у него происходит подзарядка, и научить сына или дочь восстанавливать энергию, прежде чем их батарейка иссякнет. Детям с непростым характером требуется много сил и большое напряжение, чтобы овладеть умением регулировать силу своего напора так, чтобы он выглядел как настойчивость, а не агрессивность. Им сложно адаптироваться к новым ситуациям и плавно переключаться с одного вида деятельности на другой. Им тяжело оставаться спокойными в шумной многолюдной обстановке. Когда их энергетический уровень падает, такие дети «срываются». Им попросту не хватает сил, чтобы контролировать свое поведение. Если же они полны энергии, то способны продемонстрировать свои лучшие стороны. Чем больше ваш непростой ребенок имеет возможностей подпитаться от своего предпочтительного источника энергии в течение дня, тем спокойнее и счастливее он будет.

Когда мы обсуждали эту тему на моих занятиях для родителей, Келси воскликнула: «А я никогда не могла понять, почему Лия удаляется в свою комнату после того, как мы провели день в компании других людей! Теперь я знаю причину: моя девочка – интроверт, и ей просто необходимо побыть одной, чтобы подзарядиться энергией. Вчера мои знакомые попросили меня посидеть с их маленькой дочкой того же возраста, что и Лия. Но дочь только что проснулась и не была готова общаться и играть. Раньше я бы сказала ей: "К нам пришли, веди себя неприлично. Иди и поиграй с подружкой". Но теперь я понимаю потребности дочери, поэтому я сказала нашей маленькой гостье, что Лия только что проснулась и будет готова поиграть с ней чуть позже, а мы пока можем пойти и приготовить завтрак. Через полчаса Лия сама пришла к нам на кухню, и они замечательно играли весь день».

Интроверты

Маленькие интроверты быстро утомляются на семейных посиделках. Когда в гости приходят бабушка и дедушка, они готовы поиграть с ними какое-то время, после чего стараются выставить их за дверь. В собственный день рождения они могут «исчезнуть» в своей комнате, оставив школьных друзей праздновать без виновника торжества. После целого дня в школе

с его высокими уровнями активности и стимуляции они могут чувствовать себя выжатыми как лимон. Им нужен перерыв, возможность побыть в уединении и покое, чтобы восстановить энергию. Дети-интроверты прекрасно чувствуют себя в собственной компании и могут играть в одиночку, игнорируя своих братьев и сестер.

Интроверты могут быть довольно коммуникабельными, но взаимодействие с людьми, особенно с малознакомыми, серьезно истощает их запасы энергии. После интенсивного общения они хотят только одного – прийти домой и остаться наедине с собой. Окружающие люди должны понимать эту потребность и оставлять их в покое. (К сожалению, такие современные способы отдыха, как компьютерные игры, социальные медиа или просмотр телевизора, зачастую не возвращают, а, наоборот, забирают энергию, о чем мы поговорим чуть дальше.)

Вам повезло, если ваше чадо готово рассказать вам о важных событиях дня уже к вечеру или на завтра. Некоторым, чтобы «созреть», требуются дни и даже недели. Вам придется задавать вопросы, чтобы разговорить ребенка и вытянуть из него информацию. Он будет сдержанно делиться своими заботами и проблемами – да и то не всеми. Вы должны внимательно слушать – или же ничего не узнаете. Иногда родители узнают о новостях и проблемах в жизни сына или дочери от их более разговорчивых друзей, как правило экстравертов.

Соотношение числа интровертов и экстравертов в мире составляет примерно один к трем, то есть первые встречаются реже, чем вторые, – поэтому они гораздо чаще и страдают от непонимания со стороны окружающих, и становятся жертвами попыток перестроить их психику. Маленьким интровертам с характером приходится очень непросто.

Экстраверты

Все младенчество маленькие экстраверты проводят на руках у родителей, потому что они хотят все видеть и со всеми «общаться». Они постоянно что-то лепечут. Вернувшись из школы, такие дети за 15 минут выложат вам все, что произошло у них за день, а также свои планы на завтра и послезавтра. Им нужно немедленно делиться с вами своими идеями и переживаниями, хотя сами еще едва успели их «переварить». Они ходят за вами по дому, требуют вашего внимания и подзаряжаются от вас энергией. Иногда вы не можете даже сходить в туалет без того, чтобы они не стояли под дверью и не продолжали свой эмоциональный монолог, а если вы попросите их сделать небольшую паузу, они очень удивятся вашему желанию и лишь отойдут подальше от уборной, не прерывая своего рассказа. Кажется, они могут болтать бесконечно. К счастью для вас, у них много друзей, с которыми они всегда готовы пообщаться и поиграть. Если же по каким-то причинам ни один из их товарищей не доступен, вам придется принять весь удар на себя.

Как только маленькие экстраверты с непростым характером просыпаются, они готовы к активным действиям и разговорам и с легкостью превращают мать и отца в «выжатые лимоны». И поскольку они забирают у родителей все время и силы, их братья и сестры могут чувствовать себя нелюбимыми и покинутыми.

Теоретический фундамент

Концепции интроверсии и экстраверсии взяты из теории психологических типов личности и впервые были описаны более 70 лет назад знаменитым швейцарским психиатром Карлом Юнгом. Юнг предположил, что человеческое поведение можно классифицировать в соответствии с двумя доминирующими психологическими функциями. Его классификация не связана со структурой темперамента, разработанной Чесс и Томасом, и описывает другие аспекты личности. Однако Юнг, как и другие исследователи темперамента, считал, что мы с рождения

склонны к определенным личностным предпочтениям, которые формируются под влиянием генетики и раннего жизненного опыта.

Как пишут в своей книге «Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем и любим»⁴ (Type Talk: The 16 Personality Types that Determine How We Live, Love, and Work) Отто Крегер и Дженет Тьюсен: «Юнг был уверен, что для сохранения душевного здоровья человек должен на протяжении всей своей жизни развивать природные предпочтения, а не пытаться их изменить». Вдохновленные работой Юнга, Кэтрин Бриггс и ее дочь Изабель Бриггс Майерс потратили более 20 лет на разработку системы психологического тестирования Майерс—Бриггс (Myers-Briggs Type Indicator), включающей 16 типов личности. Их целью было помочь людям понять свои индивидуальные предпочтения и учитывать их в своей жизни.

Сегодня в дополнение к этим психологическим теориям у нас имеется такой точный научный инструмент, как магнитно-резонансная томография, который позволяет увидеть различия между интровертами и экстравертами на физиологическом уровне. Как показывают долгосрочные исследования, интроверсия или экстраверсия – наиболее стабильные психологические характеристики человека на протяжении всей его жизни.

В каждой семье имеются свои интроверты и экстраверты. Выявление индивидуальных предпочтений и особенностей поможет вам организовать семейную жизнь таким образом, чтобы гармонично совместить социальную активность, необходимую для экстравертов, с возможностями для уединения и покоя, в которых так нуждаются интроверты. Когда ваше чадо с непростым характером сможет восстанавливать энергию так, как ему необходимо, многие поведенческие проблемы исчезнут сами собой.

К какому психологическому типу относится ваш ребенок

Для наших целей нам не нужно прибегать к формальному исследованию психологического типа личности. Чтобы получить необходимую информацию, достаточно внимательно понаблюдать за своим ребенком и послушать его. Изучите приведенные ниже утверждения и отметьте те из них, с которыми вы согласны. Помните, что отношение между экстраверсией и интроверсией представляет собой континуум и крайние типы встречаются очень редко.

Ваш ребенок может обладать отдельными чертами экстраверта и интроверта, но вам следует определить, к какому полюсу он склоняется (другими словами, какой тип поведения является для него наиболее типичным).

Если ваш ребенок экстраверт, то он:

- Любит находиться среди людей. Общение заряжает его энергией, а не истощает, поэтому он любит шумные, многолюдные компании.
- Стремится как можно быстрее рассказать вам обо всем, что случилось с ним за день.
- Любит думать вслух. Например, в поисках своего портфеля может ходить по дому и говорить: «Интересно, где мой портфель? Надо вспомнить, куда я положил свой портфель».
- Больше говорит, чем слушает.
- Часто прерывает собеседника.

⁴ Крегер О., Тьюсен Дж. Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем и любим. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

- Ненавидит, когда его отправляют в свою комнату «посидеть и подумать».
- Не понимает, почему вы бы хотели побыть в одиночестве, и всегда присоединяется к вам, чтобы вы «не скучали».
- Открыто рассказывает вам о том, что он думает и чувствует.
- Очень нуждается в одобрении. Все время спрашивает у вас, правильно ли он сделал то или это, что иногда может восприниматься как отсутствие уверенности в себе.

Если ваш ребенок интроверт, то он:

- Предпочитает смотреть или слушать, прежде чем действовать самому.
- Любит заниматься чем-то в одиночку или же с одним-двумя близкими друзьями или членами семьи.
- Когда долго находится в компании малознакомых людей или в шумной многолюдной обстановке, становится вялым и раздражительным.
- Никогда не рассказывает о событиях дня немедленно. Чтобы «созреть», ему нужно несколько часов, а то и дней.
- Трепетно относится к личному пространству. Не любит, когда люди садятся к нему слишком близко или заходят в его комнату. Часто стоит чуть в стороне от группы.
- Чувствует себя комфортно, когда находится один в своей комнате.
- Не сразу отвечает на заданные вопросы.
- Недоволен, когда приходят гости.
- Разговорчив с членами семьи и близкими друзьями, но в незнакомой компании обычно молчалив.

Посчитайте, с каким количеством утверждений в каждой категории вы согласны:

_____ экстраверт
_____ интроверт

Если вы не уверены в своих ответах, отложите это задание и в течение следующих нескольких недель внимательно наблюдайте за своим ребенком. Вспомните, как он вел себя в прошлом: можно ли выделить какие-то типичные модели поведения?

Оценивая сына или дочь с точки зрения приведенных выше утверждений, вы можете обнаружить, что ваш ребенок является ярко выраженным экстравертом или интровертом или же демонстрирует лишь небольшую склонность к тому или иному типу. Это нормально. Каждый из нас способен вести себя как экстраверт или интроверт, просто мы сознательно или бессознательно предпочитаем одно поведение другому. Например, вот что рассказала мне мама непростой девочки-интроверта: «Сегодня Маккензи предупредила меня, что она пригласила в гости свою подругу. Мы обсуждали с ней интроверсию и экстраверсию, поэтому она знает, что это такое. Дочь сказала мне следующее: "Мой внутренний экстраверт говорит, что хочет пообщаться с подружкой. А мой внутренний интроверт предупреждает, что это должно быть не слишком долго!"»

Если ваш ребенок – интроверт, он, как и Маккензи, может научиться получать удовольствие от экстравертивной части своей личности, хотя по-прежнему будет заряжаться энергией как интроверт. То же самое можно сказать и об экстравертах, которые могут пользоваться своими интровертивными качествами, но по-прежнему подзаряжаться энергией от взаимодействий с внешним миром.

Очень часто интровертами ошибочно называют стеснительных и замкнутых людей, испытывающих проблемы с общением. Однако термины «экстраверсия» и «интроверсия» описывают психологические типы личности и не имеют никакого отношения к социальным навыкам. Они объясняют, как мы получаем энергию для подзарядки. И интроверты, и экстраверты могут обладать превосходными коммуникативными навыками и с удовольствием общаться с людьми. Разница между ними состоит лишь в том, что интроверт периодически устает от общения и с таким же удовольствием предается спокойным, уединенным занятиям, тогда как экстраверт только заряжается энергией и стремится к еще более активным действиям.

Миру нужны и экстраверты, и интроверты. Различия между ними создают гармоничный баланс и делают нашу жизнь более интересной. Нам нужно лишь помнить о том, что интроверты получают психическую энергию благодаря внутренним ресурсам, а экстраверты черпают ее вовне.

Используйте правильные слова

Родители Деррика в шутку называли свое полуторагодовалое чадо «будущим врачом». Деррик любил кусаться, собирая «анализы крови» у всех, кто смел подойти к нему слишком близко. Поскольку малыш не умел хорошо говорить и не мог объяснить другим людям свою потребность в личном пространстве, он просто использовал свои зубы, чтобы отогнать «нарушителей границ». Безусловно, это была весьма эффективная, но отнюдь не приемлемая стратегия. Родители и воспитатели в детском саду решили научить Деррика, чтобы он говорил фразу: «Мне нужно место», когда кто-то подходил к нему слишком близко.

Однажды воспитательница заметила, что Деррик начал злиться, а это обычно предшествовало очередному «кусательному» приступу. «Что с тобой, Деррик?» – спросила она.

«Мне нужно место», – тонким, но твердым голосом заявил он, схватил свое одеяло и любимый грузовик и скрылся в камере под лестницей. Вскоре Деррик научился самостоятельно определять моменты, когда ему нужно побыть в одиночестве, и удаляться в уединенное место. Укусы прекратились.

Очень важно научить маленьких интровертов и экстравертов, особенно обладающих непростым характером, распознавать свои личностные потребности и удовлетворять их, не прибегая к крикам, слезам, укусам или дракам. Для этого, общаясь с ребенком, родители должны использовать правильные фразы.

Что нужно говорить интроверту с характером

«Чтобы у тебя было хорошее настроение, тебе иногда нужно побыть в тишине и одиночестве»

«Я заметил, что тебе всегда нужно подумать, прежде чем что-то сказать. Это хорошая черта»

«Для тебя важно личное пространство»

«Ты способен на крепкую и длительную дружбу»

Что нужно говорить экстраверту с характером

«Кажется, от общения с людьми ты заряжаешься энергией»

«Тебе лучше думается, когда ты размышляешь вслух»

«Ты любишь находиться в многолюдной компании»

«Ты легко вступаешь в контакт с людьми»

Когда дети регулярно слышат такие фразы, они начинают осознавать свою склонность к интроверсии или экстраверсии и принимать ее во внимание. Они узнают, как правильно пополнять свои запасы энергии, когда те подходят к концу. В конце концов они учатся правильно сообщать о своих потребностях другим людям, чтобы получать то, что им нужно.

Что должен говорить интроверт с характером

«Мне нужно побыть одному»

«Мне нужно это обдумать»

«Мне нужно личное пространство и тишина»

«Я хочу поработать над этим самостоятельно»

Что должен говорить экстраверт с характером

«Мне хочется общения»

«Мне нужно поговорить с тобой»

«Я хочу чем-нибудь занять себя»

«Давай попробуем это сделать вместе?»

Иногда родителям бывает достаточно узнать психологический тип своего ребенка и начать учитывать его потребности, чтобы все проблемы с поведением остались в прошлом. Именно это произошло в жизни Эрики, мамы-экстраверта, и ее сына Джейка, шестилетнего интроверта с характером.

«Как прошел твой день?» – весело спрашивала Эрика, забирая Джейка после школы. Но в ответ чаще всего получала грубый окрик «Заткнись!» и мрачное молчание. Эрика ругалась, лишала мальчика любимых видеоигр, наказывала, но все эти «воспитательные меры» не

давали результата. Но потом она узнала об интроверсии и экстраверсии и поняла, что ее сын – ярко выраженный интроверт, который отчаянно нуждается в тишине и покое после долгого школьного дня. Тогда она поговорила с Джейком. «Мне кажется, что ты – интроверт, который любит людей, но просто устает от общения, особенно после школы, – сказала она. – Давай разработаем план. Приветствовать друг друга – это важно. А еще тебе важно побыть в тишине. Поэтому тебе достаточно просто сказать: "Привет, мам! Я буду готов поговорить попозже". После чего ты можешь надеть наушники, включить любимую музыку и расслабиться».

Теперь Эрика и Джейк любят это время, когда они вместе возвращаются из школы домой. Благодаря тому, что Эрика поняла потребности своего ребенка и научила его вежливо сообщать о них, повода для конфликтов не стало, а отношения между мамой и сыном значительно улучшились.

Источники энергии для интровертов

Вы должны научить своего ребенка не только тому, как правильно сообщать людям о своих потребностях, но и эффективному пополнению запасов энергии. Вот что пишет Марти Лэйни в своей книге «Мой ребенок – интроверт»⁵ (The Hidden Gifts of the Introverted Child: Helping Your Child Thrive in an Extroverted World): «Интроверту необходимо взаимодействовать со своими мыслями, чувствами и впечатлениями, чтобы поддерживать жизненные силы и душевное равновесие. Чрезмерная внешняя стимуляция – активная деятельность, шум, общение – истощают его». Хотя каждый человек восстанавливается по-разному, существует ряд общих источников энергии для интровертов с характером.

1. ОДИНОЧЕСТВО. Общение с людьми заставляет интроверта действовать за пределами своего внутреннего мира, что может быть для него утомительным. Внешний мир высасывает из него энергию. Если ваш ребенок после проведенного в школе дня превращается в сварливого брюзгу, возможно, он просто интроверт, которому нужно побыть в одиночестве.

«Я работаю дневной няней, – говорит Кристин. – Когда моя дочь приходит из школы домой, она тут же начинает набрасываться на других детей. Она буквально напрашивается на то, чтобы я отправила ее в ее комнату "посидеть и подумать над своим поведением"!»

Интровертам нужно личное время. Дети-интроверты зачастую не знают, как тактично покинуть компанию и уединиться, потому что в нашем обществе их учат только тому, что нужно быть общительными и играть «вместе со всеми». Они не понимают своей потребности в одиночестве и в результате становятся раздражительными, считают, что остальные специально их достают. И пока вы не отправите их в свою комнату «посидеть и подумать», они будут задирать других детей. Иногда они могут внезапно прекратить игру с друзьями и выпалить: «Вы мне надоели! Идите домой!» Непризнанная потребность в личном времени – одна из главных причин психологических срывов у детей с непростым характером, стычек с братьями и сестрами и плохого поведения.

Если ваш ребенок – интроверт, вы должны помочь ему понять, что он нуждается в периодах уединения, чтобы перезарядиться энергией. Когда сын или дочь, играя с товарищами, начинает раздражаться, скажите: «Мне кажется, твой организм говорит тебе, что тебе нужно немного побыть в одиночестве». Научите его тактично говорить: «Мы отлично поиграли. Поиграйте пока без меня, а я присоединюсь к вам чуть позже». Научите его находить приемлемый предлог – например, сходить на кухню выпить воды или пойти в туалет. Там можно задержаться на несколько минут, чтобы получить необходимый перерыв. Таким образом вы помо-

⁵ Лэйни М. Мой ребенок – интроверт. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

жете ребенку распознавать моменты, когда его энергия находится на исходе, и, никого не обижая, уединиться, чтобы восстановить свои силы.

Не позволяйте своему чаду превращаться в сварливого брюзгу. Для этого включите в распорядок дня «восстановительную передышку» после школы: накормите ребенка обедом, после чего позвольте ему побыть одному в своей комнате, чтобы он мог спокойно почитать книгу, подремать, послушать музыку или поиграть, прежде чем переходить к другим видам деятельности. Время наедине с собой позволит ему пополнить запасы энергии и с удовольствием общаться с людьми во второй половине дня.

После Дня благодарения одна мама на моих курсах рассказала такую историю: «Тара ушла к себе в комнату поиграть. Моя мать посмотрела ей вслед и сказала: "Какая хорошая идея! А давайте-ка мы все разойдемся по комнатам и немного отдохнем друг от друга!"»

Маленькие дети-интроверты не любят находиться «одни», а предпочитают найти тихое местечко вдали от толпы и посидеть вместе с мамой, папой или другим взрослым, который им нравится. Им нужен перерыв, но они предпочитают взять с собой «надежную защиту».

Не нужно давить на интровертов и заставлять их оставаться «в компании». Несколько минут уединения могут действовать на интроверта как глоток свежего воздуха, и, если лишить его такой возможности, он вполне может превратиться из позитивного и общительного весельчака в злобного монстра. Лучший друг для интроверта – это он сам. Он наслаждается собственным обществом и никогда не скучает наедине с собой. Экстравертам это трудно понять.

Точно так же, как вы учитываете потребности своего ребенка в питании, вы должны учитывать и его потребности в восстановлении энергии. В следующий раз, когда друзья приглашают вас пойти в зоопарк, а потом сразу же организовать пикник, остановитесь и подумайте о своем маленьком интроверте. Хватит ли ему энергии на целый день интенсивного общения? Возможно, стоит сделать перерыв между зоопарком и пикником и позволить ребенку немного отдохнуть? Или же во время визита в зоопарк удалиться вдвоем в тихий уголок и спокойно понаблюдать за снежными обезьянами?

Если сделать такой перерыв невозможно, может быть, вам стоит пойти в зоопарк, но отказаться от пикника. Лучше получить удовольствие от одного мероприятия, чем попытаться сделать все сразу и закончить день грандиозным скандалом. Помните, что ваш маленький интроверт любит общаться с людьми, просто коммуникация сильно истощает его энергетические запасы, которые он может восстановить только в одиночестве и покое. Составляя планы, учитывайте эту особенность психики вашего ребенка и не позволяйте опустеть его баку с горючим.

2. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО. Личное пространство жизненно важно для интровертов. Недавно мне позвонила мать одного четырехлетнего мальчика с непростым характером. Она сказала, что у ее сына проблема: он постоянно дерется с детьми, когда их выстраивают в линейку. Я попросила ее поинтересоваться у него, почему он это делает.

– Он сказал, что ударил мальчика, который стоял рядом с ним, потому что тот не должен был стоять на этом месте, – сказала она.

– Я понимаю, почему он это сделал, – ответила я.

– Понимаете?! – огорошенно переспросила она.

– Интровертам нужно личное пространство. Необходимость делить пространство с другими людьми отнимает у них массу энергии. Когда они устают, они перестают себя контролировать. Объясните сынишке, что он нуждается в личном пространстве. Он может вставать в конец линейки, где он будет чувствовать себя лучше. Или научиться говорить: «Пожалуйста, отодвинься» или «Мне нужно чуть больше места». Когда он поймет, что ему трудно впускать в свое личное пространство других людей, и научится восстанавливать свои запасы энергии, проблемы исчезнут.

Потребность в личном физическом пространстве проявляется множеством разных способов. Например, ребенок может требовать отдельного места в машине, иначе он начинает брюзжать, что его задевают ногами, дышат ему в лицо или кричат на ухо. Двухлетний малыш может закатывать истерику, когда вы снимаете с него шапку или свитер, потому что вы бесцеремонно вторгаетесь в его личное пространство. Семилетнее чадо может протягивать скалку поперек дивана, чтобы обозначить свою территорию.

Одни дети не могут делить свою комнату с братьями или сестрами, другие вешают на дверь табличку «Посторонним вход воспрещен», третьи отказываются сидеть с кем-либо за одной партой в школе. Даже если ребенок делает это неосознанно, этими действиями и реакциями он наглядно показывает окружающим, насколько важно личное пространство для его хорошего психического самочувствия.

Экстравертам трудно понять эту потребность. Они любят находиться рядом с людьми и не задумываются о своем и чужом личном пространстве. Однако они должны понимать, что, когда они садятся или становятся слишком близко к интровертам, прикасаются к ним, если те этого не хотят, заходят без приглашения в их комнату, интроверты могут воспринимать это очень болезненно и выходить из себя. Интроверты требуют личного пространства вовсе не потому, что они эгоистичны, асоциальны или высокомерны. Просто отсутствие такого пространства истощает их энергию. Вы должны объяснить своему маленькому интроверту эту его особенность и уже в раннем возрасте научить его социально приемлемым способам обеспечить себе пространство, которое жизненно необходимо ему для восстановления энергии.

Когда двухлетний Сет начал посещать детский сад, каждый день его первые минуты в группе всегда сопровождались скандалом. Другие дети с радостью бросались ему навстречу, но Сет замирал на месте и начинал вопить. Этот маленький интроверт впадал в панику от такого массового вторжения в его личное пространство, особенно после резкой смены обстановки. К счастью, воспитатели поняли, что с ним происходит. Они предложили всем детям обручи, чтобы с их помощью они могли обозначить «собственную территорию». Никто из детей не взял обруч, кроме Сета.

Каждое утро отец приводил Сета в детский сад, помогал ему раздеться, а затем они вместе находили место, где Сет спокойно сидел внутри своего обруча. Там он мог несколько минут поиграть с любимой игрушкой и настроиться на общение. Воспитатели объяснили детям, что Сету просто нужно дать немного времени и места, чтобы привыкнуть к новой группе, после чего он будет готов играть вместе с ними. Обруч был конкретным символом этой потребности. Другие малыши видели обруч и терпеливо ждали.

Воспитатели также сказали Сету, чтобы он предупреждал их о том, когда будет готов присоединиться к другим детям. Как правило, мальчику хватало десяти минут, после чего он позволял воспитателю помочь ему поставить обруч на место и проводить его в группу. Так продолжалось в течение трех недель. Сет понял, что у него всегда есть возможность обеспечить себе личное пространство, когда это необходимо, и стал чувствовать себя гораздо комфортнее. Теперь он входит в дверь, пару минут наблюдает за происходящим и начинает играть с детьми. Понимание и уважительное отношение к его потребности в личном пространстве позволило Сету успешно адаптироваться к новой обстановке.

3. ВРЕМЯ НА РАЗМЫШЛЕНИЕ. Интроверты предпочитают сначала думать, а потом говорить. Как пишет Марти Лэйни, они «используют более длинные пути обработки информации в головном мозге, поэтому им требуется на это больше времени. Однако эта обработка может носить более сложный и глубокий характер и учитывать гораздо более широкий спектр релевантной информации».

Экстраверты предпочитают размышлять вслух и обсуждать все немедленно, что может становиться причиной раздоров между ними и интровертами. Например, экстраверт может

настаивать на немедленном обсуждении проблемы, тогда как интроверт будет всячески избегать этого, стараясь получить время на размышление. Таковы уж они, интроверты: ни за что не готовы делиться своими мыслями, пока тщательно все не обдумают. Разочарованный экстраверт с удвоенной силой пытается убедить интроверта обсудить проблему, что только усиливает сопротивление со стороны последнего и истощает его запасы энергии. Выход один: нужно дать интроверту время все хорошенько обмозговать, после чего он будет готов к разговору. Разумеется, это непростая задача для экстравертов, которые думают вслух и хотят поговорить прямо сейчас!

Я столкнулась с прекрасным примером такого несовпадения, когда писала эту главу. Я пришла к мужу в комнату и попросила его назвать три самые важные вещи с точки зрения интроверта. Я стояла и ждала ответа. Он посмотрел на меня и рассмеялся. «Я понимаю, что ты хочешь получить ответ немедленно, как всегда, – сказал он. – Но знаешь, мне нужно подумать». (Кстати, ответа я жду до сих пор. Меня утешает лишь мысль о том, что этот ответ, когда я его получу, будет очень продуманным и мудрым.)

Экстраверты должны понимать, что интроверт медлит с ответом вовсе не потому, что у него нет никаких мыслей, что он не услышал ваш вопрос или же попросту его проигнорировал. Позвольте вашему маленькому интроверту поразмышлять над вопросом, обдумать свои соображения, и глубина его ответа поразит вас. Размышления питают его энергией.

Если вас раздражает, что ребенок не сразу отвечает на ваши вопросы, измените свой подход, как это сделала Меган. «Когда я поняла, что мой сын – интроверт и ему нужно время, чтобы подумать, я изменила тактику, – говорит она. – Теперь я задаю ему вопрос и добавляю "Подумай об этом. А я зайду через несколько минут, чтобы узнать, что ты решил". Затем я ухожу и занимаюсь своими делами, а когда возвращаюсь, у него уже есть готовый ответ». Итак, предоставление ребенку времени на размышление избавит вас от ненужных разногласий и существенно упростит жизнь вам обоим.

Время перед сном – любимое время для интровертов, чтобы начать разговор. Может казаться, что они специально тянут время, но это не так. Интровертам просто нужно переварить полученные за день впечатления, и к вечеру как раз наступает момент, когда они готовы ими поделиться. Начинайте подготовку ко сну чуть раньше, чтобы оставить хотя бы 10–15 минут на «разговоры». Тогда вам не придется прерывать беседу из-за того, что уже слишком поздно, и вы получите возможность наконец-то выслушать свое разоткровенничавшееся чадо.

4. ОТСУТСТВИЕ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ. Если ваш ребенок не выходит из комнаты, чтобы поприветствовать вас, когда вы возвращаетесь домой, скорее всего, он просто интроверт, который экономит свои запасы энергии. Если интроверт чем-то увлеченно занят, он не любит отрываться, потому что любые помехи и перерывы отнимают у него энергию. Если вы хотите научить своего маленького интроверта вежливому поведению, попросите его выходить, чтобы поздороваться с вами, а затем снова возвращаться к своему делу. Не отвлекайте его долгими разговорами. Поступая таким образом, вы будете уважительно относиться к его потребности в сбережении энергии.

Научить своего ребенка-интроверта восстанавливать свои запасы энергии – значит сделать важный шаг на пути к его хорошему поведению. Ребенок, который знает, когда и как пополнить свои энергетические запасы, способен использовать свои сильные стороны и контролировать слабые. В следующий раз, когда ваш маленький интроверт начнет себя плохо вести, мысленно оцените его уровень энергии. Ему пришлось много общаться? Слишком долго делить пространство с другими людьми? Быстро отвечать на вопросы? Или ему приходилось постоянно отвлекаться, когда он играл? Если на любой из этих вопросов вы ответили «да», дайте возможность своему чаду уединиться и немного побыть в тишине и покое, чтобы из-за

мрачных туч вновь выглянуло солнце. В конце концов ваш ребенок сам научится распознавать свое состояние и заботиться о себе.

Я встретила с Либби спустя четыре года после того, как она закончила мои курсы для родителей непростых детей. «Мэри! – воскликнула она. – Я собиралась вам позвонить! Вы помните моего Эрика, маленького интроверта, который всегда заканчивал свои игры с другими детьми дракой? Это было ужасно. У вас на занятиях я узнала, как помочь ему научиться управлять собой. Сейчас ему восемь лет. Вчера он целый день провел со своими двоюродными братьями. Они играли в мяч, потом в прятки, а потом в футбол. Я заметила, что Эрик время от времени покидает компанию. В первый раз он пришел на кухню, чтобы попить воды и посидеть со своим планшетом. Через десять минут он вернулся к друзьям. Часа через полтора он пошел в туалет и задержался, чтобы поиграть с собакой. Так он провел с братьями целый день и ни разу не сорвался. Он научился чувствовать себя и восстанавливать свою энергию, когда ему это необходимо».

Источники энергии для экстравертов

Экстраверты черпают свою энергию совершенно из других источников, нежели интроверты. Столь необходимые последним одиночество и спокойная обстановка психически изнуряют их. Разумеется, каждый человек уникален, однако существуют общие источники энергии, которые наполняют силами всех экстравертов.

1. ОБЩЕНИЕ. Экстраверты получают энергию из внешнего мира. Они не просто любят людей, они нуждаются в них. Маленькие экстраверты с характером становятся почти ангелами, когда могут целый день играть с другими детьми. Но заставьте их остаться дома и играть в одиночку – и они превратятся в настоящих монстров. Если вы родитель ярко выраженного экстраверта, да еще и имеющего непростой характер, вам нужно задействовать все имеющиеся ресурсы. В одиночку вы попросту не сможете удовлетворить потребности своего чада в общении, особенно если сами относитесь к интровертивному типу.

В моей группе в Facebook родители делятся друг с другом советами, как обеспечить своему ребенку-экстраверту доступ к такому необходимому ему источнику энергии, как общение. «Детский сад стал настоящим спасением и для него, и для нас, родителей», – написала одна мама. «Мы каждый день по три-четыре часа гуляем в парке, потом заходим в магазин, на детскую площадку или в местный семейный центр, а еще часто ходим на пляж, в музей или детскую библиотеку. Когда мы приходим домой, я укладываю его спать и сама валюсь рядом без сил!» – написала другая.

Если ваш ребенок посещает детский сад или детский центр, его базовая потребность в общении может удовлетворяться там, но скорее всего он будет требовать дополнительной активности, чтобы восстанавливать свои запасы энергии. С такой маленькой динамо-машиной важно избежать перегрузки. У него широкий круг интересов и желаний, но запасы энергии все же не безграничны. Он будет пытаться пробовать себя во всем, что попадает в его поле зрения, поэтому важно научить его расставлять приоритеты и поддерживать правильный баланс. Даже экстравертам нужен отдых.

Иногда родители беспокоятся, что их детям-экстравертам не хватает самостоятельности из-за потребности в обществе других людей. Беки тоже волновалась по этому поводу: «Оливия – единственный экстраверт в нашей семье. Мы не понимали, почему для нее так важно общение с друзьями. Я волновалась, что она слишком зависима от своих подруг. Я спрашивала себя, что мы делаем неправильно, раз она так нуждается в других людях. Мы даже пытались перевоспитать ее, настаивали на том, чтобы она проводила больше времени наедине с собой, но она

только становилась недовольной и раздражительной. Теперь я понимаю потребность дочери в общении и не препятствую ей. В результате Оливия стала гораздо счастливее и спокойнее».

У экстравертов множество знакомых, им нужны друзья, и они могут расслабиться и отдохнуть только в компании с ними. Коммуникация наполняет их энергией. Обеспечьте своему маленькому экстраверту возможности для общения, чтобы он мог пополнить свои запасы энергии.

Если вы хотите научить ребенка-экстраверта играть или заниматься чем-то в одиночестве, начните вместе с ним, чтобы увлечь его, а потом оставьте ненадолго одного. Не уходите далеко, чтобы суметь поймать тот момент, когда его запасы энергии начнут иссякать, и придите к нему на помощь.

2. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ. Чтобы поддерживать свою энергию на высоком уровне, экстраверты нуждаются в позитивной обратной связи и любят, когда другие реагируют на их действия. Несколько теплых слов способны вознести их на небеса от счастья и придать им готовность свернуть горы. Интроверты не понимают такой потребности экстравертов и часто забывают ее удовлетворить.

Я – почти стопроцентный экстраверт, и мне нужно большое количество положительной обратной связи, особенно со стороны мужа-интроверта. На День святого Валентина мы договорились с ним придумать что-нибудь интересное, а не просто обмениваться традиционными подарками. Мой муж хорошо меня знает. После его ухода на работу я нашла на кухонном столе валентинку. На ней было написано, что он меня любит. Через час я обнаружила вторую валентинку с признанием в любви на клавиатуре своего компьютера. Третья нашлась в холодильнике, когда пришло время готовить обед. Я была счастлива. Но самую потрясающую валентинку я увидела на нашей кровати. Она была разрисована сплошной радугой из слов: «Я люблю тебя! Я люблю тебя! Я люблю тебя! Я люблю тебя!» А внутри открытки Джо написал: «Ну, теперь ты довольна?» Четыре валентинки удовлетворили мою потребность в положительной обратной связи!

Ваш маленький экстраверт с непростым характером нуждается в обратной связи, чтобы подзаряжаться энергией. Он не просто так просит одобрения, поощрения или теплых слов. Это не говорит об отсутствии у него уверенности в себе. Просто обратная связь пополняет его запасы энергии.

Чтобы обеспечить достаточным количеством обратной связи экстраверта с непростым характером, нужно затратить очень много сил, что может быть весьма утомительно для родителей, особенно для интровертов. Научите свое чадо просить внимания и поощрения у родственников, друзей, учителей, соседей и т. д., а не только у вас. Защитите собственные энергетические запасы от истощения.

3. РАЗМЫШЛЕНИЯ ВСЛУХ. Экстраверты думают тогда, когда говорят. Чтобы найти решение проблемы или снять стресс, им нужно с кем-то поговорить. Зачастую им даже не нужен ответ – достаточно того, чтобы их выслушали. Возможность высказать свои мысли подчас помогает им самим найти ответ на вопрос. Говорят, однажды Тони Буза, бывший глава полиции Миннеаполиса, сказал о себе: «Мой рот на несколько минут опережает мой мозг. Я всегда с удивлением слушаю, что я говорю».

Дайте возможность своему маленькому экстраверту с непростым характером рассказать вам о своих заботах и проблемах и поделиться своими идеями. Он не просто болтает, он думает и заряжается энергией.

Потребность думать вслух иногда становится причиной неприятностей в школе. Ребенок-экстраверт любит говорить, когда его не спрашивают. Когда учитель задает вопрос классу,

другие дети поднимают руки, но маленький экстраверт реагирует сразу же, как только слышит вопрос. Его мысли немедленно изливаются в словах.

Если объяснить ребенку его психологическую особенность, то во многих случаях можно помочь ему научиться контролировать свое поведение. Положительно отзовитесь о его умственных способностях, но скажите, что в классе он не должен озвучивать свои соображения, пока учитель его не спросит. Еще лучше найти учителя, который часто делит класс на небольшие группы, чтобы дать возможность высказаться каждому. Более подробно об этом мы поговорим в главе 21.

Также научите ребенка-экстраверта объяснять другим людям, что он просто «говорит, чтобы ему лучше думалось», то есть осуществляет мозговой шторм вслух и еще не принял окончательного решения. Иначе впоследствии люди могут не понять, почему он поменял свое мнение, и такое непостоянство может вызвать у них раздражение.

Определите собственный психологический тип

Для того чтобы наладить здоровые отношения со своим непростым ребенком, вы должны хорошо понимать и самого себя. Откуда вы берете свою энергию? Каковы ваши индивидуальные предпочтения?

Чтобы помочь вам определить ваш психологический тип, я включила в книгу небольшой тест. Изучите приведенные ниже утверждения и отметьте те из них, с которыми вы согласны. Вы можете обнаружить, что в одних ситуациях вы проявляете себя как экстраверт, а в других – как интроверт. Это свойственно многим взрослым людям. Прислушайтесь внимательно к себе: какое поведение является для вас более комфортным? Какова ваша первая реакция – не та, которой вас научили, а та, которая является наиболее естественной для вас? Многие интроверты не осознают своей интровертивной природы, поскольку им с детства твердили, что интроверт – это некоммуникабельный и стеснительный человек, и прививали экстравертивные наклонности. В результате некоторые научились подавлять своего внутреннего интроверта и лишать его доступа к таким необходимым ему источникам энергии, как одиночество и покой. Но для того чтобы воспитывать ребенка с непростым характером, вам потребуется очень много сил, поэтому вы должны получить доступ к своим настоящим источникам энергии.

Если вы экстраверт, то вы:

- Испытываете потребность поговорить с кем-нибудь в конце напряженного дня.
- Всегда готовы немедленно ответить на вопрос.
- Предпочитаете проводить вечер пятницы с друзьями.
- Увлекаетесь то одним, то другим.
- Нуждаетесь в положительной обратной связи от других людей: вам нужно слышать, что вас любят, что вы хорошо что-то сделали и т. д.
- Решаете пригласить на ужин нескольких друзей, но в конце концов обнаруживаете, что пригласили целый квартал.
- Говорите своему ребенку-интроверту перестать сидеть в своей комнате и пойти поиграть с друзьями.
- Решаете проблему, разговаривая с другом или подругой.
- Часто начинаете разговор первым.
- Сами звоните няне.
- Любите откровенничать о себе.

- Часто после вечеринки корите себя за то, что слишком много говорили и не слушали других.
- Получаете удовольствие от общения и чувствуете себя психически вымотанным, когда вам приходится долго быть в одиночестве или сидеть дома с маленькими детьми.
- Стремитесь немедленно поделиться новой идеей или впечатлениями с другими людьми и заражаетесь от этого радостью и энергией.

Если вы интроверт, то вы:

- После напряженного дня предпочитаете спокойно посидеть с планшетом или перед телевизором.
- Готовы сделать что угодно, даже помыть туалет, если кто-то другой согласится позвонить няне.
- Не можете представить, чтобы вам захотелось пригласить в гости друзей в пятницу вечером.
- Устаете, когда долго находитесь в компании других людей.
- Делитесь личной информацией только с очень близкими людьми.
- Предпочитаете подумать, прежде чем отвечать на вопрос.
- Часто сталкиваетесь с тем, что вам задают вопрос дважды, потому что люди думают, что вы не услышали вопрос, – тогда как на самом деле вы просто размышляете.
- Предпочитаете ужинать с семьей или парой близких друзей, а не с целым кварталом.
- Во время больших семейных праздников регулярно удаляетесь на кухню выпить воды или на улицу погулять с собакой.
- Решаете проблему, обдумывая ее в одиночестве, и предпочитаете сначала собрать информацию, например, в Интернете, прежде чем обсуждать свою идею с кем-нибудь еще.
- Устаете все время говорить экстравертам, как сильно вы их любите и цените, как хорошо они сделали свою работу и т. д.
- Подкупаете своих детей конфетами в обмен на пять минут тишины и покоя.
- Поздно ложитесь спать, чтобы получить возможность побыть наедине с собой.
- Едете в спортклуб, оставляете детей в игровой комнате, а сами удаляетесь в укромное место и читаете книгу.

Подсчитайте количество утвердительных ответов в каждой категории. Если вы – экстраверт, значит, получаете энергию из внешних источников. Если интроверт, значит, черпаете энергию внутри себя.

_____ экстраверт
_____ интроверт

Научитесь пополнять свои запасы энергии

Знание того, к какому психологическому типу вы относитесь, поможет вам лучше понять собственные индивидуальные потребности и свои реакции на поведение ребенка.

После того как Лора выяснила, что она интроверт, она признала свою потребность в личном пространстве: «Раньше я не могла понять, почему чувствую себя не в своей тарелке, когда дочка забирается ко мне на колени, приближает свое лицо вплотную к моему и начинает что-то рассказывать. Теперь я понимаю, что она экстраверт и любит тесный контакт. А я интроверт, и мне нужно личное пространство. Я чувствовала себя плохой матерью из-за того, что отталкиваю дочь от себя. Но теперь я понимаю, что люблю ее, просто мне нужно немного пространства!»

Стива понимание своих психологических особенностей избавило от чувства вины: «Впервые в жизни я перестал чувствовать себя асоциальным типом. Оказалось, что я просто-напросто интроверт, которому нужно проводить какое-то время в одиночестве. Из-за этого я всегда чувствовал себя виноватым, потому что со стороны казалось, что я чуждаюсь членов семьи. Но теперь все понимают, что мне нужно уединение. Моя жена перестала возмущаться. Она знает, что после такого отдыха в одиночестве я становлюсь более заботливым и счастливым».

Меган тоже поняла, почему в конце дня, проведенного дома с маленькими детьми, она чувствует себя выжатой как лимон.

«Я – настоящий экстраверт, – говорит она. – Мне нужны люди. Я не знала, что взаимодействие с детьми не удовлетворяет моих потребностей в общении. И в то же время мне нравится находиться дома и заботиться о детях, и я не хочу ничего менять. Поэтому я решила больше взаимодействовать с другими родителями, приглашать их в гости, общаться по телефону. Я стала более активной и счастливой. Мой муж заметил разницу и оценил ее».

Бегуны-марафонцы знают, что, несмотря на хорошую спортивную форму, им нужно время от времени делать остановки, есть и пить, чтобы добраться до финиша. Если вы интроверт, выделите в своем ежедневном расписании время на то, чтобы побыть наедине с собой. Встаньте пораньше и спокойно примите ванну. Припаркуйтесь в квартале от детского сада и послушайте любимую песню, прежде чем забирать детей. Вместо того чтобы в субботу днем ехать в супермаркет за продуктами, подремлите или почитайте книгу, даже если за ужином вам придется обойтись без бутербродов с арахисовым маслом.

Если вы экстраверт, выделите себе время на общение. На работе используйте обеденный перерыв, чтобы пообщаться с друзьями. Если вы сидите дома с детьми, включите в свое расписание ежедневные прогулки – вы сможете пообщаться с другими родителями, пока дети играют. Хорошее время для разговоров по душам со своим партнером или близким человеком – вечером, когда дети лягут спать.

Все эти нехитрые меры позволят вам расслабиться и восстановить силы. Вы должны заботиться о себе, чтобы вам хватало сил позаботиться о своем ребенке, особенно если ваше чадо обладает непростым характером.

Наладьте гармоничное взаимодействие

Когда вы узнаете, что служит источником энергии для вас и ребенка, вы сможете определить ваши сходства и различия. Это позволит вам организовать отношения и совместную жизнь таким образом, чтобы поддерживать у каждого запасы энергии на высоком уровне. В противном случае вы можете столкнуться с таким же взаимонепониманием, с которым столкнулись Линдси и ее сын.

В 8:00 зазвонил телефон.

– Мэри, у вас есть свободная минутка? Мне нужно поговорить. – Судя по голосу на том конце провода, это был разговор не на одну минуту.

– Конечно, – ответила я.

– Я не знаю, как уделить Сойеру необходимое внимание, – выдала Линдси.

Линдси была очень ответственной и любящей матерью, поэтому я удивилась ее словам.

– Он всегда выбирает неподходящий момент. Когда сын приходит домой из школы, я хочу с ним поговорить, узнать, что нового в школе. Но в этот момент он не настроен разговаривать. Он хочет поболтать, когда я готовлю ужин, но я не могу все бросить и выслушать его. Я хочу есть! После ужина он заряжается энергией. Когда приходит время ложиться спать, я полностью вымотана, а он полон сил. «Мам, давай я расскажу тебе, какая идея пришла мне в голову!» – просит он. Единственное, что я могу ему сказать: «Иди спать, Сойер». «Ты никогда не хочешь меня выслушать!» – жалуется он. Тогда я начинаю кричать: «Хватит тянуть время! Ложись спать!» Так заканчивается день, а он так и не получает возможности поделиться своими историями. Наши жизненные ритмы не совпадают. Оба из нас готовы поговорить, но в разное время. В результате он считает, что я не уделяю ему внимания. А я не знаю, что делать.

Линдси и ее сын «не совпадали» друг с другом из-за разных индивидуальных предпочтений. Как экстраверт, Линдси стремилась поговорить с мальчиком сразу же, как только тот появлялся на пороге дома. Но интроверту Сойеру требовалось время, чтобы побыть одному и перезарядиться энергией после интенсивного общения в школе, поэтому он не был готов вступать в беседу сразу. Линдси полагала, что Сойер, отказывавшийся делиться своими переживаниями, игнорирует ее. А Сойер считал, что, наоборот, мать отталкивает его, ведь она не могла выслушать мальчика, когда у него возникало желание поговорить. Линдси же к тому моменту попросту была уставшей и раздраженной.

Во время нашей беседы я объяснила Линдси различия между интровертами и экстравертами. Когда она узнала о разных способах восстановления энергии, она изменила свой распорядок дня. Вместо того чтобы требовать от Сойера немедленного разговора по приходе из школы, она решила в это время звонить подруге, чтобы поболтать. Таким образом она могла подзарядиться энергией. Позже, когда Сойер созрел для беседы, Линдси тоже была готова поговорить, поскольку ее запасы энергии не были истощены раздражением на сына и отсутствием общения.

Если бы мы жили в одиночку, наши типы личности не имели бы значения. Но мы должны выстраивать здоровые отношения – общаться, взаимодействовать, решать проблемы, восстанавливать свою энергию, – не истощая энергию друг друга. Вот почему так важно понимать и учитывать психологические особенности близких.

Зная об индивидуальных предпочтениях интровертов и экстравертов, вы сможете понять, что движет вами самими и что – вашим ребенком. Тогда вам удастся организовать жизнь таким образом, чтобы каждому обеспечить доступ к необходимым источникам энергии, устранить конфликтогенные моменты и наладить гармоничное взаимодействие. В результате, даже если ваше чадо обладает непростым характером, «хороших» дней у вас станет гораздо больше, чем «плохих».

Подводим итоги

Интроверты

Интроверты восстанавливают свои запасы энергии, когда проводят время в одиночестве или общаются с одним-двумя близкими людьми. Они предпочитают взаимодействовать с собственным внутренним миром и размышлять, прежде чем делиться своими мыслями и пережи-

ваниями с другими людьми. Чтобы поддерживать свою энергию на высоком уровне, им нужно личное время и личное пространство. Дети-интроверты с непростым характером находятся в хорошем настроении, готовы мирно играть с другими детьми и идти на сотрудничество тогда, когда у них есть это личное время и личное пространство. В противном же случае они становятся раздражительными и неуправляемыми.

Что нужно говорить ребенку-интроверту:

- «Ты можешь подумать, прежде чем отвечать».
- «Кажется, ты любишь проводить время наедине с собой».
- «Тебе нужно побыть одному, в тихой обстановке, чтобы восстановить силы».
- «Ты способен на крепкую и длительную дружбу».

Рекомендации для родителей:

- Убедитесь, что у вашего ребенка есть возможность побыть одному, чтобы восстановить свои запасы энергии.
- Помогите ребенку понять, что он нуждается в личном пространстве, и научите его добиваться такого пространства не скандалами и драками, а вежливой просьбой.
- Дайте ему время подумать и переварить свои мысли.
- Не прерывайте его, когда он чем-то занят.

Если вы сами – интроверт:

- Признайте свою потребность в уединении и покое, чтобы восстанавливать собственные запасы энергии.
- Объясните другим людям, что вам нужно время подумать, прежде чем вы сможете ответить на их вопросы.
- Цените свои способности, в том числе наблюдательность.

Подводим итоги Экстраверты

Экстраверты черпают энергию в коммуникации. Они предпочитают взаимодействовать с внешним миром и думать вслух, делясь с другими людьми своими мыслями, идеями и переживаниями. Если у них нет возможности пообщаться, они становятся капризными и раздражительными, потому что у них иссякает энергия.

Что нужно говорить ребенку-экстраверту:

- «Ты любишь общение».
- «Тебе лучше думается вслух, когда ты делишься своими мыслями и переживаниями с другими людьми».
- «Ты легко находишь контакт с людьми».

Рекомендации для родителей:

- Предоставьте своему ребенку возможности для общения, чтобы он мог зарядиться энергией.
- Обеспечьте его большим количеством положительной обратной связи.
- Будьте готовы поговорить с ним, чтобы помочь ему решить проблемы и сформулировать идеи.
- Не рассматривайте его потребность в общении и обратной связи как отсутствие уверенности в себе или как неумение самостоятельно мыслить.

Если вы сами – экстраверт:

- Не изолируйте себя дома от мира.
- Включите в свой распорядок дня ежедневные прогулки, чтобы вы могли пообщаться с другими родителями, пока дети играют.
- Признайте свою потребность в общении, чтобы восстанавливать запасы энергии.
- Старайтесь с кем-то обсуждать проблемы и вопросы, прежде чем принимать решение.
- Давайте знать окружающим, что вы нуждаетесь в положительной обратной связи.

Глава 6

Управление эмоциями

Начните с себя

Жизнь научила меня тому, что иногда все, что нужно человеку, — это понимание и поддержка.

Неизвестный автор

Девятимесячная Дакота, малышка с пронзительно-голубыми глазами, сидела на коленях у матери и внимательно слушала сказку, которую читал воспитатель. Вдруг последний начал имитировать плач одного из героев истории. Дакота напряглась, ее глаза расширились, губы задрожали. Она повернулась к матери, ища на ее лице ответ на вопрос: «Я в опасности? Мне тоже нужно заплакать?» Но сказка была смешной, плач персонажа ненастоящим, поэтому мама засмеялась. Дакота посмотрела на нее и засмеялась тоже. Не осознавая этого, мама только что «показала» своей маленькой дочке, как нужно реагировать на такую ситуацию.

Как родители мы знаем, что дети обращаются к нам за успокоением и поддержкой, но зачастую не осознаем того, что они также смотрят на нас и других взрослых, чтобы понять, какие эмоции они должны испытывать в тех или иных ситуациях и как нужно управлять этими эмоциями. Они берут с нас пример. Если мы расстроены, они расстраиваются. Если мы остаемся невозмутимыми, они тоже сохраняют спокойствие.

Исследователи установили, что способность регулировать и умерять свои эмоции позволяет нам управлять физиологическими реакциями нашего организма таким образом, чтобы сохранять способность трезво мыслить в любой ситуации и, как следствие, держать ситуацию под контролем. Однако большинство из нас не обучено «правилам безопасного обращения» с интенсивными эмоциями, которые при правильном подходе могли бы добавить яркости нашей жизни. Чтобы помочь своему ребенку понять свои сильные эмоции и научиться управлять ими, вы должны сначала сами усвоить навыки саморегуляции. Когда вы научитесь владеть собой, вам будет намного проще добиться такого же умения от своего эмоционального чада.

Научитесь управлять собственными эмоциями

Трудно не потерять присутствие духа, когда жизнь одарила вас ребенком с непростым характером и невероятно сильными эмоциями. Ребенком, который не дает вам спать по ночам и способен превратить процесс одевания в получасовой скандал. Вы готовы применить любое наказание и лишит его любых привилегий, от просмотра телевизора до визита к другу, даже если вы прекрасно понимаете, что подобные карательные меры не принесут результата. Кажется, что вы попали в порочный замкнутый круг, из которого нет выхода. В вас начинают закрадываться сомнения — может быть, вы не предназначены быть родителем? Может быть, вы просто не в состоянии справиться с собственным ребенком? Вас переполняет страх, что в конце концов ситуация может выйти из-под контроля.

Вы не должны так думать. Изменить реакции вашего ребенка вполне в ваших силах.

Вы когда-нибудь замечали, что ваш первый отклик на какую-либо эмоцию сына или дочери, первые слова, которые вы говорите в ответ, добавляют масла в огонь или, наоборот, гасят пламя? Что, когда вы используете более спокойный и мягкий подход, ваш ребенок тоже становится более миролюбивым? Запомните: ваши мысли, слова и действия влияют на эмоции вашего ребенка и, следовательно, могут изменить их. Разумеется, для того чтобы смягчить интенсивность реакций вашего чада, вам потребуется много усилий, совместной работы, терпения — и эмоций. И зачастую начать нужно с самого себя. Но если вы научитесь управ-

лять собственными эмоциями и сохранять спокойствие, ваши отношения с ребенком станут намного стабильнее и счастливее.

Немного теории

В течение дня организм как взрослого, так и ребенка переживает различные состояния. Способность родителей и детей гармонично взаимодействовать зависит от того, в какой «зоне» они пребывают. В главе 2 я познакомила вас со своей концепцией красной зоны – состояния паники или агрессии, в которое впадает организм вследствие реакции «бей или беги». В этой главе мы подробнее поговорим об этом состоянии, а также о его противоположности – зеленой зоне спокойствия.

Представьте себе на минуту, что вы стоите на краю скалы. Шаг вперед, и вы полетите в бездну интенсивных реакций и эмоций, выходящих из-под вашего контроля. Это красная зона. Шаг назад – и вы окажетесь посреди прекрасного зеленого луга. Это зеленая зона.

В красной зоне ваш организм возбужден. Уровень стрессовых гормонов зашкаливает, все системы организма находятся в состоянии боевой готовности. Вы перестаете слушать своего ребенка, не хотите даже смотреть на него и стараетесь физически от него отстраниться. Физиологические реакции подавляют ваше сознание. Эмоции бьют фонтаном.

«Садись в машину», – сквозь зубы командуете вы дочери. Она игнорирует ваши слова. «Садись в машину!» – снова повторяете вы. Но у девочки другие планы, и поездка в машине в них явно не входит. Вы знаете, что если будете настаивать, то в ответ получите полноценный скандал.

На вас накатывает раздражение; вы злитесь на нее из-за непослушания и на самого себя из-за того, что не способны справиться с дочерью. Неужели вы спустите ей все с рук? Ваш мозг выбрасывает в кровь адреналин и начинает кричать всем системам: «Осторожно! Угроза! Будьте готовы бить или бежать!» Действительно, именно это вы и хотели бы сделать.

Вас страшит мысль об очередной публичной сцене, еще одной битве, поэтому вы стоите и ждете, молча считая до десяти. Но это не помогает, и вы чувствуете, как все глубже погружаетесь в пучину эмоций. Наконец вы взрываетесь. «Садись в машину, немедленно!» – кричите вы. Ее ответный вопль по громкости и силе соперничает с вашим. Вы вместе делаете шаг вперед и падаете в бездну красной зоны, в раскручивающийся водоворот негативных эмоций. Вам не хватает дыхания. Вам кажется, что вы тонете.

Психолог Джон Готтман называет это синдромом «наводнения» (flooding) и считает, что «синдром наводнения пагубен для отношений, поскольку крайний характер реакций организма делает невозможным рациональное мышление».

Этот всплеск негативных эмоций превращает вас с ребенком во врагов, готовых сражаться до конца. Кто победит? Но в этой битве нет победителей. В конечном счете борьба за власть наносит каждому из вас долго заживающие раны и разрушает ваши отношения. Вместо того чтобы осваивать методы достижения договоренностей, ваш ребенок учится идти в лобовую атаку, чтобы добиться своего. Или же увеличивает интенсивность своих эмоций, чтобы вы его услышали. Исследования показывают, что такие антагонистические отношения с сыном или дочерью в долгосрочной перспективе лишь усугубляют поведенческие проблемы и делают ребенка еще более неуправляемым. Что еще хуже, вы перестаете любить его.

Никто не хочет дойти до этой точки. К счастью, есть способы кардинально изменить ситуацию.

Когда вы стоите на обрыве, сделайте шаг назад и вернитесь в зеленую зону спокойствия. Ваш ум и организм останутся в спокойном состоянии. Ваше сердце по-прежнему будет биться размеренно, дыхание станет ровным. Вы сможете сосредоточиться на своем ребенке, спокойно

выслушать его и постараться понять его желания. В зеленой зоне вы оба без труда сможете управлять своими эмоциями.

Вы сможете улыбнуться и еще раз попросить дочку сесть в машину. К вашему удивлению, она сделает это без всяких протестов. Если же она продолжит сопротивляться, вы сможете присесть перед ней на корточки, чтобы ваше лицо было на уровне ее глаз, сказать ей, что вы понимаете, как ей не хочется прерывать свое занятие, и помочь девочке переключиться. Когда вы оба сохраняете спокойствие, вы способны услышать друг друга и договориться. Здесь нет никакой борьбы за власть, никаких победителей и проигравших.

Такая спокойная, положительная реакция устраняет многие поведенческие проблемы благодаря тому, что ребенок чувствует себя в безопасности и видит ваше уважительное отношение к нему. Он слушает вас, потому что вы слушаете его. Вы любите своего ребенка, а ребенок любит вас. Вы должны стремиться всегда пребывать в зеленой зоне, и, хотя это не всегда будет вам удаваться, есть способы значительно оставаться там как можно дольше.

Точка зрения имеет значение

Обращали ли вы внимание на то, что некоторые родители остаются спокойными почти в любых ситуациях? «Наверное, они знают какой-то секрет», – думали вы. Действительно, у них есть секрет – и он состоит в особенностях восприятия своих детей и их поведения. «Однажды я заглянула в душу своего ребенка, – говорит Аманда. – Сын очень чувствительный. Я поняла, что большую часть времени он чего-то боится. Он отличается от других детей. Когда я думаю об этом, я испытываю к нему сочувствие и желание поддержать».

Вот что говорит Стив, отец троих детей: «Я пришел к выводу, что тут дело скорее в биологии, чем в поведении. Когда мою дочку что-то расстраивает, это не имеет ко мне никакого отношения. Она не испытывает ко мне негативных эмоций. Просто она не может затормозить самостоятельно, и моя задача – помочь ей в этом».

А для Лидии понимание характера своей дочери стало поводом полюбить ее еще больше: «Раньше я злилась на нее и злилась на себя, потому что не могла понять, как мне с ней себя вести. Но потом я узнала обо всех этих психологических свойствах, и все изменилось. Я начала ее слушать и уважать ее мнение. Я перестала наказывать девочку, и вместо этого мы стали разговаривать и вместе принимать решения».

Все эти родители используют подход, который называется деперсонализацией. Вместо того чтобы думать, будто ребенок намеренно достает их, они делают шаг назад и признают, что у его поведения есть не связанная с ними причина. Именно понимание того, что негативная эмоция ребенка не направлена на них персонально, позволяет мамам и папам оставаться спокойными. Они испытывают сочувствие к своему ребенку, лучше понимают его переживания и эмоции и не позволяют ни себе, ни ему скатываться в красную зону.

Такая точка зрения позволяет им реагировать на проблемное поведение ребенка спокойными репликами, такими как: «Я понимаю, почему ты расстроен», «Давай подумаем, что мы можем сделать», «Давай решим эту проблему вместе» и «Мы – одна команда».

Следите за своим внутренним диалогом

Если вы интерпретируете интенсивные реакции и эмоции вашего ребенка исключительно в негативном свете, они не вызывают у вас ничего, кроме злости. В этом случае вы вряд ли будете готовы к тому, чтобы спокойно и конструктивно работать над силой собственных реакций и реакций вашего ребенка. Вы хотите лишь одного – прекратить «плохое» поведение как можно быстрее и любыми способами. Но тогда вам придется сказать и сделать что-то такое, что немедленно перенесет вас в красную зону. Вот как описывала подобный опыт Саша: «Каза-

лось, что у моей дочери только одно желание – доставать меня днем и ночью. И я готова была поклясться, что она нашла самый действенный метод сводить меня с ума. У меня в голове все время сидела мысль: "Она мной манипулирует. Она знает, на какие кнопки нужно нажать. Но я не позволю ей управлять мной". В результате стоило ей лишь открыть рот, как я немедленно оказывалась в красной зоне».

Внутренний диалог, постоянно звучащий у нас в голове, содержит важные сообщения, которые программируют наше отношение к ситуации и вытекающее из этого поведение. Мы должны вытащить эти сообщения на свет, изучить их и проанализировать. И вам нужно будет изменить свой внутренний диалог, если в ответ на сильные эмоции своего чада вы думаете или бормочете себе под нос следующие фразы:

- «Он манипулирует мной».
- «Он испытывает мои нервы».
- «Он дерзит».
- «Он ненавидит меня».
- «Он переходит все границы».
- «Он пытается добиться своего» и т. д.

Откажитесь от любых фраз, намекающих на сражение или противостояние, где есть победитель и побежденный. От любых мыслей о том, что вам бросают вызов. Помните: вы вместе с ребенком, а не друг против друга.

Откажитесь от представлений, которые вас разделяют	Замените их на мысли, которые делают вас «одной командой»
«Он манипулирует мной»	«Он боится»
«Он испытывает мои нервы»	«Он изучает, как устроен мир»
«Он дерзит»	«Он чем-то расстроен. Прежде чем давать ему отпор, я должен его выслушать»
«Он ненавидит меня»	«Возможно, я двигаюсь слишком быстро и говорю слишком громко»
«Он переходит все границы»	«Он испытывает стресс. Замечательно, что он такой чувствительный и способен ощущать эмоции других людей, но ему пока не хватает навыков саморегуляции»
«Он пытается добиться своего»	«Он пытается узнать, что позволительно, а что нет»
«Он специально делает так, чтобы мне пришлось опоздать на работу»	«Ему трудно расстаться со мной»

После выполнения этого упражнения на наших занятиях Саша сказала: «Я стала гораздо спокойнее. Больше всего мне помогает, когда я говорю сама себе: "Дочка просто не выспалась. Вчера она поздно легла спать" или "Она устала. Ей пришлось много переключаться с одного вида деятельности на другой". Такое отношение изменило ситуацию к лучшему для нас обеих».

Вы можете подумать, что мы просто ищем оправдания для своих своенравных чад. Вовсе нет. Мы собираемся научить их навыкам, которые помогут им эффективно справляться со своими сильными эмоциями. Но обучение должно начинаться с понимания.

Сделайте паузу

Моя подруга Линн любит говорить: «Когда вы имеете дело с детьми, действуйте медленно, чтобы быстро получить результат». Скандалящий ребенок вводит нас в соблазн немедленно дать отпор, но, поддайся мы этому искушению, мы бы просто реагировали на его поведение. Наша цель – разумные и эффективные шаги, и поэтому нужно сделать паузу. Остановитесь! Переведите дыхание! Подумайте! Глубокий вдох обеспечит ваш мозг кислородом, увеличив приток крови к тем частям мозга, которые отвечают за размышление и планирование действий. Теперь вы можете напомнить себе, что не нужно кричать на ребенка, толкать его, выхватывать у него игрушку и швырять ее в другой конец комнаты и т. п. Все это не только ни к чему не приведет, но и впоследствии заставит вас чувствовать себя отвратительно.

Если вы знаете, что легко выходите из себя, категорически запретите себе вступать в «драку». Нет ничего глупее, чем сталкиваться лбами с собственным ребенком. Как взрослый человек, вы должны сделать паузу, успокоиться – и не начинать сражение вообще.

«Я так же горяч, как и мой мальчик, – признается Мэтт. – То, что раздражает его, сводит с ума и меня. В результате из папы и сына мы превращаемся в двоих вопящих детей. Единственный способ выжить для нас обоих – это мне вовремя сделать паузу и вспомнить о том, что я разумный взрослый человек».

Дайте ребенку знать, что сейчас вы слишком расстроены, но через несколько минут вернетесь. Уйдите в другую комнату или просто отойдите в сторону и сделайте десять глубоких, медленных вдохов, чтобы успокоиться. Тем самым вы сообщите своей нервной системе, что можно отключить тревожную сигнализацию, остановить реакцию «бей или беги», и увеличите приток крови к мыслящим частям своего мозга. Напомните себе, что ваш ребенок ведет себя так из-за своего темперамента, присущей ему силы эмоций, а вовсе не потому, что вы плохой родитель. Постепенно, по мере взросления и овладения навыками саморегуляции, частота и интенсивность его вспышек будут снижаться.

Попросите о помощи

– Мы с моим мужем Беном договорились, что будем во всем помогать друг другу, – сообщила нам Молли на очередном занятии. – И сегодня утром нам представилась возможность испытать нашу команду в действии!

– Я знала, что у нашего девятилетнего Уайетта сегодня плохой день, – продолжила она рассказ. – У него сильно качался молочный зуб, так что он не мог нормально поесть, и каждое прикосновение к зубу вызывало острую боль. За завтраком он непрерывно ныл и ворчал, а потом пошел к себе в комнату, чтобы причесаться. Я чувствовала, что будет беда. У него отросли слишком длинные волосы, поэтому на завтра мы запланировали визит к парикмахеру. Но интуиция подсказывала мне, что мы опоздали.

Она сделала паузу для пущего эффекта, а затем продолжила:

– Я слышала, что наверху назревает взрыв, но не вмешивалась, потому что хотела позавтракать!

Мы все понимающе кивнули.

– Разумеется, стоило мне откусить кусок бутерброда, как сверху раздался вопль. «Маааааааа! – взревел он. – Я ничего не могу сделать с этими дурацкими волосами!!!»

Я откусила еще один кусок и бросилась вверх по лестнице. Уайетт был прав: у него на голове творилось черт знает что. Его волосы отказывались лежать на голове и торчали в разные стороны. Я посмотрела на стоящие перед мальчиком средства для волос: спреи для укладки, пенка, лак. «Ты пробовал гель?» – спросила я. «У меня его нет», – пожаловался он. Я порылась на полках и отыскала полупустую баночку с гелем. «Давай попробуем это», – сказала я. – Мы вместе намазали его волосы гелем. Я думала, что уж гель-то наверняка должен помочь, но через минуту маленькие пучки волос начали упрямо подниматься вверх, превращая его шевелюру в подобие короны. Уайетт не выдержал, бросился на кровать и начал вопить. Я не знала, как поступить, и мое терпение тоже было на исходе.

Молли пожала плечами и в смятении вскинула руки вверх. Мы ждали продолжения истории.

– Я отправилась за помощью к мужу, который в это время завтракал на кухне, – сказала она. – «Я не могу, – произнес он. – Я готов сорваться, просто слыша отсюда его крики». Тогда я посмотрела на него вот так...

Молли продемонстрировала нам свой «страшный» взгляд: она скрестила руки, надула щеки и сурово нахмурила брови.

– Он все понял и пошел наверх, – продолжила она. – «Я не могу пойти в школу!» – вопил Уайетт. Муж посмотрел на наш косметический арсенал. «Черт возьми, а чего вы хотите? У него же на голове свалка токсичных отходов!» – воскликнул он. Мы с Уайеттом разразились хохотом. Своей шуткой муж разрядил обстановку. Истерика прекратилась. Мы вместе пригладили его волосы, как смогли, и сын отправился в школу в хорошем настроении.

Когда вы чувствуете, что у вас кончается терпение, не бойтесь обращаться за помощью. Например, вы можете договориться об особых сигналах, таких как «страшный взгляд» у Молли и ее мужа. Используйте выражение лица или слова, которые четко сигнализируют: «Мне нужна твоя поддержка!» Крайне важно, чтобы родители ребенка с непростым характером помогали друг другу. Просьба о содействии не свидетельство вашего родительского провала. Это признание того, что вы человек и ваши силы и терпение не бесконечны.

Нельзя обвинять или высмеивать друг друга. Это только усугубит ситуацию. Необходима командная работа. Родители должны открыто обсуждать свои действия в отношении проблемного поведения ребенка и придумать, как им поддержать друг друга. Такой совместный подход даст вам возможность легко принять интенсивные эмоции своего чада и иметь наготове спасательный круг, который удержит от падения в бездну красной зоны.

Если же у вас с партнером не очень хорошие отношения, обратитесь за помощью к семейному консультанту и сделайте совместное воспитание ребенка приоритетом. Исследователи из Института Готтмана установили, что, когда родители несчастливы в браке, дети находятся в состоянии хронического физиологического возбуждения. Они легко выходят из себя и дольше остаются в этом состоянии. Ваш ребенок нуждается в вашей командной работе и взаимопомощи: это поможет ему оставаться в зеленой зоне, где он спокоен и открыт для взаимодействия с вами.

Если вы воспитываете ребенка в одиночку, скорее всего, вы считаете, что вам не к кому обратиться за помощью. Родители-одиночки часто говорят: «Что, если, позвонив подруге, я оторву ее от семейного ужина или других важных дел?» или «Я не хочу никого беспокоить». Но хорошие друзья на то и существуют, чтобы приходить на помощь, и рады, когда могут оказать поддержку. Найдите кого-нибудь, кто любит вашего ребенка и не будет критиковать его или вас. Человека, которому вы можете позвонить в любое время и который всегда будет готов подставить вам плечо. Как родителю ребенка с непростым характером вам нужно задействовать все ресурсы, и наличие поддержки со стороны может существенно облегчить вам жизнь.

Сделайте заботу о себе приоритетом

Заботьтесь о себе. Воспитание ребенка с непростым характером требует много физических и душевных сил. Вы обязательно должны высыпаться ночью. Когда вы хорошо отдохнули, вам гораздо проще оставаться в зеленой зоне. Полноценный сон позволяет вам быть более энергичным, терпеливым и эффективным в общении со своим непростым чадом в течение всего дня.

Уложив ребенка спать, спросите себя, действительно ли вам нужно заниматься тем, что вы привыкли делать по вечерам. Возможно, просмотр телевизора, проверка электронной почты или общение в социальных сетях помогают вам расслабиться, но, если вы тратите на это слишком много времени и тем самым лишаете себя драгоценного сна, лучше изменить свои привычки. Гораздо лучший способ успокоиться перед сном и утихомирить эмоции – ведение дневника, медитация, молитва или йога.

Помните: вы можете значительно увеличить шансы на то, что завтра будет отличный день, если просто выключите свет, устройтесь поудобнее в постели и подарите себе восемь с половиной часов хорошего сна, в котором вы так нуждаетесь. Благодаря правильно проведенной ночи вы перестанете быть «частью проблемы» днем.

Если вы спите с партнером, прижмитесь к нему. Прикосновения увеличивают выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые делают нас спокойными и миролюбивыми. Сладких снов!

Отмечайте свои успехи

Две недели спустя после нашего первого разговора об управлении интенсивностью эмоций Лора пришла на занятия с сияющей улыбкой на лице: «Это действительно работает! Теперь я знаю, что, если я приду домой, отложу на десять минут свои дела и уделю немного внимания дочери, мы обе оказываемся в зеленой зоне. Она счастлива, когда мы можем спокойно посидеть за столом и поужинать. Но если я прихожу с работы на взводе и бегаю по дому, пытаюсь переделывать домашние дела, она, как губка, впитывает мое напряжение. Начинает капризничать, и весь вечер испорчен. Ее поведение полностью зависит от моего!»

Лора не единственная, кто добился успеха. Анжеле тоже не терпится сообщить о своем достижении:

«Я стала заботиться о том, чтобы мы хорошо высыпались. А еще мы с мужем договорились помогать друг другу. Теперь я могу сказать ему "Мне нужна твоя помощь", уйти в другую комнату и успокоиться, оставив его разруливать ситуацию. Благодаря этому я стала гораздо спокойнее реагировать на поведение сына. Например, вчера вечером нашу дочь пригласили переночевать в доме у ее подруги. Наш сын хотел пойти вместе с ней, но он не был приглашен. Раньше я бы начала кричать на него: "Тебя не пригласили! Ты не можешь пойти к чужим людям без приглашения!" Но на этот раз я сделала глубокий вдох и выслушала его. Потом я сказала: "Я понимаю, что это несправедливо. Как я могу помочь тебе?" Он прекратил плакать и посмотрел на меня. Затем мы нашли интересную игру и проиграли в нее весь вечер».

С сегодняшнего дня начните ежедневно записывать по три вещи, которые вы можете рассматривать как успех. Включайте даже небольшие достижения, например: «Его интенсивность снизилась с 11 баллов до 7,5» или «Он устроил истерику, но она продолжалась не так долго, как обычно». Вскоре вы можете обнаружить, что если шесть месяцев назад без скандала не обошелся ни один день, то теперь стычки происходят всего один-два раза в неделю. Похлопайте себя по плечу и скажите: «Я обещал себе, что сегодня не буду кричать на него, – и не кричал!»

Такое фиксирование успехов позволит вам сосредоточиться на том, что ребенок хорошо вел себя почти весь день, а не заикливаться на одном «плохом» часе. Это также позволит вам задокументировать ваш прогресс. В тяжелые дни вы сможете перечитать свои записи, свидетельствующие о вашей растущей родительской компетенции и развивающихся навыках сына или дочери, и воспрянуть духом.

Интенсивность реакций и эмоциональность, присущие детям с непростым характером, запрограммированы у них на генетическом уровне. Но под вашим руководством ребенок может научиться сглаживать и перенаправлять свои сильные эмоции. Может быть, это будет удаваться ему не каждый раз, но достаточно часто для того, чтобы вселить в вас надежду. Изменив свое собственное поведение, вы сможете изменить и поведение ребенка.

Относитесь к силе своих эмоций позитивно

Вам будет намного проще управлять интенсивностью своих эмоций, когда вы поймете, что на самом деле это положительная черта, придающая вашей жизни яркость и полноту. На

своих занятиях я всегда трачу несколько минут на обсуждение того, какие плюсы приносит способность испытывать интенсивные эмоции.

«Мои эмоции помогают мне добиваться превосходных результатов, – говорит Эрик. – Я способен выполнять такие задачи, которые не по плечу другим. Просто я по-настоящему увлекаюсь тем, что делаю, и заражаю своим энтузиазмом остальных. На работе мне всегда дают новичков, потому что начальство знает: я помогу новым сотрудникам включиться в работу и стать частью команды».

Его слова подхватывает Дженнифер: «То же самое я могу сказать о своем муже. Он очень увлечен своим делом. Он способен выстраивать глубокие и значимые отношения с окружающими. И он стремится помогать другим. В прошлом году он организовал кампанию по сбору средств, чтобы купить оборудование для нашей школы».

«Людам нравится, когда я открыто выражаю свои чувства», – добавляет Шарон.

Сильные эмоции, если правильно ими управлять, делают нас и наших детей яркими, жизнерадостными, страстными и увлеченными личностями. Именно эта черта позволяет людям становиться чемпионами, творцами, знаменитыми артистами и харизматичными лидерами. Не нужно относиться к интенсивности эмоций как к недостатку. Наоборот, вы должны встать перед зеркалом и с гордостью сказать: «Я рад тому, что способен так сильно чувствовать», «Интенсивность эмоций добавляет моей жизни вкус и остроту», «Я ценю это качество в моем ребенке» и «Я могу научить сына/дочь управлять своими эмоциями и использовать их на благо».

Если вы хотите больше узнать о том, как научиться управлять интенсивностью своих эмоций и сохранять спокойствие, вы можете прочитать мою книгу «Дети, родители и борьба за власть» (Kids, Parents, and Power Struggles).

Подводим итоги Управление эмоциями

Чтобы научить ребенка справляться со своими интенсивными эмоциями и управлять ими, мы должны начать с себя. Когда мы овладеем навыками саморегуляции, нам будет намного проще привить такие навыки своему эмоциональному чаду.

Что вы должны говорить себе:

- «Он просто боится».
- «Он изучает, как устроен мир».
- «Что-то его расстроило».
- «Он испытывает стресс».
- «Он не хочет меня отпускать».

Рекомендации для родителей:

- Сделайте паузу и успокойтесь, прежде чем реагировать.
- Попросите о помощи.
- Не забывайте заботиться о себе.

Отмечайте свои успехи:

- Каждый вечер записывайте по три события, которые вы можете рассматривать как свой успех.
- Включайте в этот список даже небольшие достижения.
- Цените то, как интенсивность эмоций придает яркость и полноту вашей жизни.

Глава 7

Как научить ребенка навыкам саморегуляции

Я не знаю, почему я впадаю в крайности. То взлетаю ввысь, то падаю на дно – и никакой середины.

Билли Джоэл

Меган заехала за мной в отель вместе со своей трехлетней дочерью Гретой. На Меган были черные унты со смешными помпонами, а Грета была одета в красное бархатное платье с отделкой из белого меха и в ярко-розовые колготки. Когда я вышла в холл, девочка с радостным визгом бегала вверх-вниз по лестнице. Они провели в дороге два часа, большую часть из которых простояли в пробках. «Я не смогла найти няню, – объяснила Меган. – В машине Грета вела себя отлично, но что будет на обратном пути, я не знаю».

Шансы были не в нашу пользу. Только-только пробил три – время дневного сна для Греты. Меган хотела выехать за город, чтобы остановиться где-нибудь пообедать. Первый час прошел спокойно, но потом Грета начала капризничать. С заднего сиденья мы слышали жалобный голосок: «Я хочу есть. Я хочу в "Бургер Кинг"». Потом еще раз, теперь уже громче: «Я хочу в "Бургер Кинг"!»

Мы свернули с шоссе и остановились на парковке перед рестораном. На наше несчастье, это был не «Бургер Кинг». Грета выглядела разочарованной, ее губы задрожали. Я приготовилась к скандалу. Но Меган ничего не сказала. Она просто вышла из машины, открыла заднюю дверь, вытащила Грету из детского кресла и нежно прижала к себе. Объятия длились всего одну-две минуты, но случилось нечто волшебное. Ласка Меган вернула Грете душевное равновесие, помогла справиться с разочарованием и успокоиться. Вместо того чтобы пытаться совладать с полчасовой публичной истерикой на парковке, мы спокойно пообедали в ресторане. Теплый и понимающий отклик Меган помог Грете справиться со своими сильными эмоциями.

Гиперэмоциональность – причина бурных переживаний вашего ребенка. Это та невидимая пружина, которая и заставляет его выстреливать немедленными мощными реакциями. Гиперэмоциональность дарит ребенку такие глубокие и сильные чувства, какие редко доводится испытать другим людям. Но неуправляемые сильные эмоции могут причинять немалый вред и самому ребенку, и окружающим, и научиться контролировать это проявление темперамента, пожалуй, сложнее всего.

Дети не понимают своей гиперэмоциональности. Они не знают, почему кричат так громко, что у других закладывает уши. Не знают, по какой причине до сих пор плачут над собакой, которая умерла два года назад. Не знают, почему выходят из себя из-за вещей, которые другим кажутся пустяками. Они просто такие, какие есть.

Но вы не должны бояться их сильных реакций. Хотя детские реакции могут казаться совершенно непредсказуемыми, на самом деле они отражают физиологические реакции организма. Как и Меган, вы вполне можете научиться распознавать, когда эта реакция нарастает, и найти эффективные стратегии рассеять напряжение, чтобы не произошло взрыва. Вы можете помочь своему непростому ребенку понять и оценить силу своей гиперэмоциональности и научиться управлять ею, чтобы она не управляла им. Начните с попыток понимать его сигналы.

Изучите сигналы своего ребенка

Я стояла на краю школьной площадки вместе со своей коллегой Линн, когда она отошла от меня, чтобы поговорить с сидевшей на качелях девочкой. «Тебя что-то расстроило?» –

спросила она ребенка. Меня этот вопрос удивил. На мой взгляд, девочка выглядела вполне довольной. Но в ответ на вопрос Линн на глаза у девчушки навернулись слезы, она указала на группу детей и пожаловалась: «Они не хотят со мной играть».

Позже я спросила у Линн: «Как ты узнала, что она расстроена?»

«Я заметила маленькую складочку между ее бровями», – объяснила она.

Я знакома с Линн много лет и всегда поражалась ее наблюдательности. Недавно я настояла на том, чтобы она раскрыла мне свои секреты: «Как ты узнаешь об их настроении? На что ты смотришь? На какие слова обращаешь внимание?» Ей все это казалось совершенно естественным, но со временем я поняла, что она реагирует на определенные сигналы. Она замечает изменения в детских движениях и выражении лица, улавливает перемены в интонациях голоса и чутко воспринимает эмоциональный настрой – все те нюансы, которые я обычно упускала из виду.

Умение распознавать такие сигналы позволяет узнать, когда внутри ребенка нарастает интенсивная реакция. У разных детей эти сигналы могут быть очень разными, но, как правило, ребенок демонстрирует четкие признаки того, что он находится на пути к красной зоне. Вы должны изучить специфические сигналы вашего непростого чада, чтобы вовремя выявлять его состояние и принимать превентивные меры, прежде чем грянет взрыв.

На моих занятиях в группе для родителей непростых детей мы обязательно разбираем эту тему и обсуждаем, какими могут быть такие телесные, вербальные и эмоциональные сигналы.

Сегодня наша тема – управление интенсивностью эмоций. Когда родители входят в комнату, я говорю:

– Если сегодня с утра ваш ребенок находился в красной зоне, пожалуйста, сядьте в левой части комнаты. Если же он был в зеленой, сядьте справа.

– Вы тоже? – спрашивает Люк, приветствуя других родителей в левой части комнаты. Всегда приятно знать, что вы не одни.

– Почему вы решили, что сегодня ваш ребенок начал утро в красной зоне? – интересуюсь я.

Родители отвечают, не задумываясь.

– Лео недоволен завопил, когда я сказал ему: «Доброе утро!»

– Хейзел была плаксивой. Мне кажется, что-то разбудило ее слишком рано.

– Итан никак не мог решить, что он хочет на завтрак. В результате он так ничего и не съел.

– Элли отказывалась одеваться.

– А моя Беа не только не хотела одеваться, но и заставила меня вынуть ее из постели и отнести на руках на кухню, – фыркает Стив.

Что бы они ни делали – кричали, не слушались, дрались с братьями или сестрами, – было очевидно, что эти дети начали свой день в красной зоне.

Теперь я поворачиваюсь к родителям, сидящим справа.

– Как вы узнали, что ваш ребенок с утра находится в зеленой зоне?

– Клэр была в хорошем настроении. Когда я вошла в ее комнату, она воскликнула: «Доброе утро, мамочка!» – и крепко меня обняла, – говорит Хизер.

– Когда я зашла в комнату Меган, она уже проснулась и самостоятельно оделась.

– Мои мальчишки спокойно играли перед завтраком, а не дрались, – добавляет Грег.

– Сайлес слушал меня и делал все, что я просила. И с удовольствием позавтракал.

Дети, начавшие день в зеленой зоне, были счастливыми, самостоятельными и сговорчивыми.

Опираясь на родительские ответы, я нарисовала таблицу, добавив в нее еще один вариант: желтую зону, в которой ребенок начинает заводится, но еще остается управляемым.

Задержитесь на минутку и посмотрите на таблицу. Поставьте галочку рядом с каждым сигналом, который вы замечаете у своего ребенка. Вы можете заметить, когда ваш ребенок

начинает переходить из зеленой в желтую зону? Или ему нужно дойти до красной зоны, чтобы вы обратили внимание на его состояние?

Становятся ли они плаксивыми, повышают ли тон голоса, не могут принять решение или начинают все ронять – дети дают вам понять, что внутри них зреет интенсивная реакция. Вот что говорит по этому поводу психолог Джон Готтман: «Вы не должны ждать, пока дети разразятся слезами, чтобы понять, что они огорчены, или пока они начнут яростно орать, чтобы понять, что они раздражены». Эмоциями гораздо легче управлять, когда их интенсивность не слишком высока – то есть когда ребенок пребывает в желтой зоне.

Зеленая зона	Желтая зона	Красная зона
В хорошем настроении	Немного плаксивый или крикливый	Плачет или кричит
Самостоятельный	Хочет помощи	Отказывается делать что-либо — одеваться, идти домой, выполнять домашние задания и т. д.
Хорошая координация движений	Спотыкается	Падает, роняет вещи
Охотно идет на контакт	Слушает невнимательно, бросает такие реплики, как «Меня это не волнует»	Спорит, сопротивляется
Легко принимает решения	С трудом принимает решения	Его ничего не устраивает
Смотрит на вас	Отводит глаза	Смотрит в сторону, убегает, прячется
Увлечен тем, что делает	Делает паузы в игре, берется то за одно, то за другое или уходит в тихое место	Не может ничем заниматься, все бросает
Чувствует себя комфортно, не нуждается в пустышке, в любимой мягкой игрушке и т. п.	Возбужден, сует пальцы в рот, требует соску, жует одежду, грызет карандаш и т. п.	Дерется, пинается, кричит
Хорошо спит и ест	С трудом засыпает, капризничает по поводу еды	Отказывается спать и есть

Подумайте о своем ребенке. Какие сигналы он вам подает? Как меняются его движения? Что происходит с его интонациями? Что неожиданно начинает его раздражать? Обратите внимание на эти изменения. Запомните их. В следующий раз, когда вы заметите подобные перемены в поведении сына или дочери, воспринимайте их как сигнал тревоги, на который вам нужно отреагировать. Со временем ваша наблюдательность разовьется и вы, как и Линн, будете видеть даже «маленькую складочку» между бровями вашего чада. И будете ловить его на краю красной зоны, прежде чем он свалится в пропасть.

Изучите собственные сигналы

На очередном занятии, посвященном управлению интенсивностью эмоций, Анна тяжело вздохнула. «Я ничего не замечаю, – пожаловалась она. – У моего Роуэна нет никаких «желтых» сигналов. Он может перейти от веселья к ярости за минуту. У него не бывает промежуточного состояния, и я понимаю, что происходит, только когда он начинает скандалить. Мне хочется закричать вместе с ним. Иногда я сажусь и плачу».

Первое время, когда вы только начинаете наблюдать за сигналами вашего ребенка, вам может казаться, что он перескакивает в красную зону без всякого предупреждения. Но постепенно вы осознаете, что нарастание у него напряжения вы можете почувствовать буквально всем телом. Это происходит потому, что «желтые» сигналы, подаваемые вашим чадом, зачастую являются гораздо более раздражающими, чем откровенная истерика.

Вы предлагаете ему на завтрак йогурт или блинчики, а он никак не может решить, что хочет съесть. Разумеется, вас это раздражает. Вы пытаетесь помочь ему, но он всячески тянет время, так что вы рискуете опоздать на работу. Ваши шейные мышцы напрягаются, голос становится резким и нетерпеливым. Вы вдруг ощущаете, что ваше дыхание становится более поверхностным и быстрым, пульс ускоряется. Раздражение усиливается. Эти изменения в вашем теле сигнализируют о том, что вы оба приближаетесь к красной зоне. Понимание этого позволяет вам сделать паузу, подумать и принять меры, чтобы вернуть в зеленую зону самого себя и ребенка.

Но нередко родители игнорируют подобные сигналы в надежде на то, что они ошиблись. Они устали или торопятся, считая, что сейчас у них нет времени разбираться с психологическим состоянием своего чада. Или же они полагают, что чуткий отклик на сигналы только укрепит негативное поведение. Но реагировать на сигналы – все равно что реагировать на запах дыма. Если вы будете действовать быстро, вы сможете потушить огонь, прежде чем он охватит вас обоих.

Когда вы игнорируете «желтые» сигналы своего ребенка, внутри вас тоже начинает расти напряжение. Вы неосознанно становитесь более придирчивым, требуя от сына или дочери еще большего послушания или более строгого соблюдения правил. В результате вы раскошегариваете друг друга – и внезапно оба оказываетесь в красной зоне, не понимая, как, черт возьми, вы там очутились.

Таким образом, изучая сигналы своего ребенка, не забывайте понаблюдать и за собственными сигналами. Меняется ли характер ваших движений? Что происходит с вашим голосом? Вас начинает раздражать то, на что в хорошем настроении вы не обращаете внимания? Вы становитесь нетерпеливым? Вам очень хочется шоколада или других сладостей, чтобы восстановить энергию? Вы чувствуете себя усталым или разбитым? Все эти «желтые» сигналы предупреждают, что вам нужно остановиться и сменить тактику.

Приучите себя контролировать собственные сигналы. В течение дня время от времени останавливайтесь и спрашивайте себя: «Как я себя чувствую? Не накапливается ли во мне напряжение?»

Когда мы в группе обсуждали выполнение родителями этого домашнего задания, Эшли выглядела обескураженной: «Каждый раз, когда я проверяла свое состояние, я чувствовала себя расстроенной, уставшей, огорченной или злой. Возможно, я вспоминала об этом домашнем задании только тогда, когда была в плохом настроении. Я не знаю».

Мышцы и настроение являются барометром нашего состояния. Как говорит психолог Роберт Тайер, «постукивание пальцами и покачивание ногой – безошибочные признаки напряжения. Если вы замечаете за собой такие движения, то можете быть уверены в том, что вы не спокойны, даже если предполагаете обратное». Некоторым людям может быть очень трудно распознавать такие сигналы в собственном теле. Когда вы постоянно спешите или хронически недосыпаете, небольшое напряжение может стать для вас привычным состоянием. Но вам лучше заняться собой, пока не поздно. Будьте более внимательны к себе, улучшите свое психологическое здоровье. Благодаря этому вы сможете стать спокойнее и счастливее своему ребенку – и станете счастливее сами.

Научите ребенка распознавать свои сигналы

Однажды, зайдя в класс за дочерью, я услышала, как учительница Джулия Нельсон говорит одной ученице: «Сегодня утром, когда ты пришла в школу, ты была так напряжена. Это было видно даже по твоим плечам». Девочка кивнула: «Да, миссис Нельсон, у меня было ужасное настроение. Я с трудом сдерживала себя».

Как опытный педагог Джулия знает, что, описывая то, что она видит, она учит детей замечать и понимать собственные сигналы. В конце концов, наша цель – научить детей самостоятельно управлять своей эмоциональностью, полагаясь на внутренний контроль, а не на контроль извне. Если вы будете описывать словами их состояние, вы можете ожидать, что к трем с половиной или четырем годам вы будете слышать от них такие фразы, как: «Мама, я весь бурлю внутри», или «Папа, я на взводе», или «У меня было трудное утро».

Когда на моих занятиях для родителей мы говорили о том, что детей можно научить распознавать собственные «сигналы тревоги», Тиффани с сомнением покачала головой: «Мягко говоря, я не думаю, что моя девятилетняя дочь готова открыто обсуждать свой растущий уровень напряжения. Я не верю, что это сработает».

Тиффани права. Когда ребенок находится в красной зоне, бесполезно обращать его внимание на сигналы или учить описывать свое состояние. Это следует делать позже, когда он успокоится и вернется в зеленую зону, или, наоборот, чуть раньше, когда вы поймаете его в желтой зоне. В этот момент вы можете описать то, что видите, сказав что-то вроде: «Дэймон, когда ты так рыщешь по дому, я знаю, что тебе нужно найти тихое местечко, посидеть и успокоиться» или «Оскар, когда ты начинаешь все ронять на пол, тебе нужно сесть и почитать книгу» или «Когда ты не можешь решить, что делать, остановись и сделай несколько глубоких вдохов». Разумеется, недостаточно сказать такие фразы всего один раз. Вы должны повторять их много раз, в разных ситуациях. Ваша задача состоит в том, чтобы понять своего ребенка, подсказать, что и как ему делать, и помочь овладеть этими важными навыками на практике.

Лора оборачивается к Тиффани.

«Ну, на это вам потребуется всего четыре года, – смеясь, говорит она. – В возрасте четырех лет мой Коннор был ужасным ребенком. Когда он сердился, он не сдерживался в выражениях и часто кидался в драку. Сейчас ему восемь. Как раз вчера я наблюдала за тем, как он играл со своим братом и кузенами. Я видела, что он начинает злиться. Но вместо того чтобы кричать и махать кулаками, он сам отошел от братьев и, проходя мимо меня, пробормотал: "Я киплю от злости. Мне нужно выпустить пар". Затем он встал на беговую дорожку и бегал несколько минут. Это помогло ему успокоиться и вернуться

в зеленую зону. Потом он продолжил мирно играть с братьями в прятки. Он научился распознавать свое состояние и управлять им!»

Когда дети учатся замечать свои сигналы, они, как и Коннор, могут научиться и самостоятельно предотвращать срывы, найдя собственные действенные способы выпустить пар.

Снабдите ребенка словесным инструментарием

Для того чтобы ребенок мог управлять своими интенсивными реакциями и эмоциями, нужно его не только научить замечать тревожные сигналы, но и снабдить соответствующей лексикой. Если дети способны сообщить родителям о своем раздражении при помощи слов, им не нужно налетать на мам и пап с кулаками, чтобы известить тех о своем состоянии. Слова помогают контролировать импульсы и играют роль предохранителей, позволяющих затормозить реакции. Ребенок не может управлять эмоцией, если он не знает, как она называется.

Сосредоточьтесь на положительных сторонах

Создание словарного запаса у ребенка начинается с освоения слов, которые мы, родители, используем для описания и объяснения интенсивности реакций и эмоций.

Трехлетний Аль со своей копной светлых взъерошенных волос – настоящий мини-торнадо.

– Я азартный парень, – сообщает он мне. – Мой папа говорит, что это хорошо – делать вещи с азартом, если я никому не причиняю вреда!

– У меня напористый характер, – делится со мной пятилетний малыш-непоседа. – Как и у моего дедушки Рика.

– Мы с мамой иногда специально разговариваем друг с другом шепотом, чтобы я научилась говорить тихим голосом. Обычно я очень экспрессивна! – восклицает шестилетняя Либби.

– У меня мощные реакции, – говорит мне восьмилетняя Эми.

Эти дети в свои три, а иногда и в два года уже понимают, что такое гиперэмоциональность, и относятся к ней позитивно. Им не говорят, что они неуправляемые, вспыльчивые или агрессивные. Слова, которые они используют для описания своих реакций и эмоций, подчеркивают такие положительные качества, как увлеченность, напористость, энергичность и т. д. Эти определения помогают мальчикам и девочкам спокойно воспринимать собственную гиперэмоциональность, а не смущаться или бояться ее. В результате им не нужно плакать, кричать или драться, чтобы выразить себя. Они могут просто говорить.

Развитие языковых навыков похоже на айсберг. Этот процесс на две трети скрыт под поверхностью и протекает внутри головного мозга, невидимый для нас. Помните: все те месяцы и даже годы, пока дети не научатся самостоятельно выражать свои мысли, они внимательно прислушиваются к тому, что говорят взрослые, и впитывают эти знания, как губка.

Таким образом, очень важно, чтобы родители правильно рассказывали своим непростым детям об их реакциях и давали корректные названия их эмоциям. Например, успокаивая плачущего малыша, вы можете сказать, что понимаете, что он голоден и расстроен, и попросить немного потерпеть, пока подогреется еда. Когда ваш трехлетний ребенок начинает злиться, играя с друзьями, отведите его в сторону, скажите, что вы заметили его раздражение, и предложите немного поиграть одному. В скором времени вы обнаружите, что ваше чадо способно описать свое состояние при помощи таких фраз, как «Я расстроен», «Я раздражен» или «Я устал». Это произойдет не в одночасье, но обязательно произойдет.

По словам психолога Джона Готтмана, исследования показывают, что дети, получающие от родителей такого рода сообщения, являются более «образованными» в эмоциональ-

ном плане и способны более эффективно управлять собой. Они лучше учатся в школе, лучше общаются со сверстниками, имеют меньше проблем с поведением и в целом отличаются более положительным эмоциональным настроем.

Научить ребенка правильно описывать свое состояние никогда не поздно. Если вы не знаете, насколько хорошо сын или дочь владеет соответствующей лексикой, вы можете легко это выяснить. Сыграйте в простую игру: попросите ребенка описать, как выглядели люди, испытывавшие те или иные эмоции. Например, спросите: «Ты когда-нибудь видел счастливого человека? Можешь его описать?» (Я обнаружила, что ребенку легче сначала разобраться в эмоциях других людей, а затем применить эти знания к себе.) Если ребенок не затрудняется обрисовать счастливого человека или вообще не понимает, что означает данное понятие, возьмите это на заметку. Продолжайте задавать тот же вопрос, меняя названия эмоций. Обязательно используйте такие слова, как «раздраженный», «расстроенный», «ревнующий», «напуганный» и «тревожный».

Например: «Ты видел раздраженного человека? Можешь его описать?» Ответы вашего ребенка или их отсутствие позволят вам понять, насколько он компетентен в понимании и описании в том числе и собственных эмоций. Часто, когда я задаю такие вопросы на частных консультациях, дети не могут описать ситуацию, в которой кто-то испытывал бы ревность или тревогу. Многие из них не знают, что такое ревность и тревога, хотя испытывают эти эмоции почти ежедневно.

Если вы хотите, чтобы ребенок с непростым характером научился управлять своими интенсивными эмоциями, вы должны называть эти эмоции и приводить их примеры. Когда, например, девочка может выразить словами, что брат ее раздражает или что она испытывает ревность, тем самым она дает вам шанс вмешаться и помочь ей задолго до того, как эти эмоции выйдут из-под контроля.

Многие люди не любят говорить об эмоциях. Мне часто задают вопрос: «Когда мы разговариваем с ребенком о его гиперэмоциональности, не поощряем ли мы тем самым эту черту его характера? Возможно, мы заставляем его думать о том, чего на самом деле нет, и даем названия эмоциям, которых на самом деле не существует?» Мой опыт, наблюдения и работа с детьми показывают, что дети с непростым характером испытывают интенсивные эмоции независимо от того, обсуждают ли они их с кем-нибудь или нет. И эти эмоции никуда не исчезнут, если их игнорировать. Спросите у детей, что они чувствуют. Вам ответят, что у них словно кровь кипит или внутри как будто разворошили осиное гнездо. Если никто не скажет им, что и другие люди испытывают схожие чувства, и не поможет дать этим ощущениям названия – такие как тревога, разочарование, раздражение, возбуждение, – дети будут их бояться. Одни могут подумать, что больны. Другие станут считать себя не такими, как все. Третьи почувствуют себя потерянными и подавленными. Говоря с детьми об их ощущениях и эмоциях, вы даете им понять, что такие эмоциональные реакции абсолютно естественны, их не нужно бояться и ими вполне можно научиться управлять. Вы помогаете своим отпрыскам понять, как им реагировать на свою гиперэмоциональность и как с ней справляться. Самое главное, что в тот момент, когда дети пытаются определить свое эмоциональное состояние и дать ему название, они абстрагируются от него и «включают мозг», что смягчает их физиологическую реакцию, замедляет сердцебиение и облегчает возвращение в зеленую зону.

«Говорим, говорим, говорим – вот все, что мы делаем, – сказал мне Ти-Джей. – Моя жена всегда подсказывает дочке слово, чтобы описать чувства, которые девочка испытывает в данный момент, или указывает на то, что то или иное поведение является верным признаком проблем. Иногда мне надоедает слушать ее объяснения, но я понимаю, что они работают! И стараюсь брать пример с жены».

Ребенку с высоким уровнем интенсивности эмоций нужно говорить такие фразы, как:

- «Ты очень экспрессивен».
- «Ты полон жизни».
- «Да, такое поведение может раздражать окружающих».
- «Ты очень огорчен, но ты отлично умеешь решать проблемы, поэтому обязательно придумаешь, что делать».
- «Испытывать сильные эмоции не значит быть агрессивным».
- «Мне кажется, ты чувствуешь себя встревоженным/рассерженным/грустным».
- «По тебе заметно, что ты чувствуешь».

Когда дети многократно слышат такие сообщения, они учатся использовать их применительно к себе.

Ребенок с высоким уровнем интенсивности эмоций может научиться говорить о себе следующее:

- «Я расстроен».
- «Я перехожу в красную зону».
- «Я могу злиться, не причиняя никому вреда».
- «Я сильно взволнован».
- «Я начинаю закипать. Мне нужно взять паузу (сделать перерыв) и успокоиться».
- «Сегодня я раздражителен».
- «Я не должен позволять моим эмоциям управлять мной».

Обучая детей словам, мы даем им инструменты, которые помогают им надлежащим образом выразить и удовлетворить свои потребности.

«Во время нашего отпуска, – поделилась на занятиях Мэтт, – наша шестилетняя Шейн несколько раз говорила нам следующее: "Мне кажется, сегодня у нас был очень насыщенный день. Давайте вернемся в отель, а этим займемся завтра?"»

Самое потрясающее, что, приобретя подобную эмоциональную компетентность, ваш ребенок иногда может прийти на помощь даже вам, как это сделал четырехлетний Джаспер, который помог своей маме справиться с ее раздражением.

«Мы занимались покупками в торговом центре уже несколько часов, – рассказала она. – Я терпеть не могу ходить по магазинам. Мы стояли в очереди в кассу, и Джаспер видел, что я устала и теряю терпение. "Иногда бывает трудно ждать, правда?" – участливо спросил он. Я не могла удержаться от улыбки. Сколько раз я говорила ему эту фразу? А теперь он помог мне!»

Потратьте несколько минут и запишите слова, которые использует ваш ребенок для описания своего состояния. Спросите, какие телесные ощущения он испытывает, когда сердится или расстроен. Научите ребенка словам с положительными значениями, при помощи которых он сможет в следующий раз описать свое состояние. Дайте ему знать, что вы всегда внимательно его слушаете и поможете ему справиться с эмоциями, прежде чем они выйдут из-под контроля.

Как успокоить и утихомирить непростое чадо: проверенные способы

Итак, научиться распознавать сигналы и сообщать словами о собственных эмоциях – два критически важных шага на пути к тому, чтобы ваш непростой ребенок умел управлять собой. Но нельзя забывать и о превентивных мерах. Сын или дочь может заразить вас своей гиперэмоциональностью. Подхваченные вихрем его бешеной энергии, вы можете неосознанно

провоцировать интенсивные реакции вместо того, чтобы всячески сглаживать и смягчать их. Видя, что ребенок находится в состоянии возбуждения, вы можете думать, что ему нужно еще больше стимуляции, – и включаете громкую музыку, предлагаете побегать по дому или поиграть в активные игры, не понимая, что в этот момент малышу нужно как раз обратное – снизить обороты и успокоиться.

Спокойные виды деятельности, которыми ребенок будет заниматься время от времени в течение всего дня, помогут ему оставаться в зеленой зоне. Это поспособствует выработке успокаивающих веществ в его организме – естественных транквилизаторов. Присоединившись к сыну или дочери, вы сами успокоитесь. Кроме того, совместное времяпровождение, когда вы получаете удовольствие от общения друг с другом, способствует созданию крепких, здоровых отношений. Чем больше у вас приятных воспоминаний, тем проще вам пережить «не очень хорошие» моменты.

1. НОЧНОЙ СОН И ТИХИЙ ЧАС. Был дождливый летний день, стрелки часов приближались к четырем, когда я попросила у своей коллеги Линн разрешить мне посетить группу дневного пребывания для детей школьного возраста в ее Центре развития ребенка. «Они готовятся к сиесте», – сказала она. Я удивленно подняла брови. «Вечером у них начинаются различные кружки и секции, – объяснила Линн. – А после обеда, с четырех до пяти часов дня, у нас сиеста. Час тишины и покоя, когда они могут побыть наедине с собой в своем "пузыре пространства"».

Когда я вошла в помещение группы, свет там был притушен и играла тихая музыка. На полках я увидела множество самых разных предметов для спокойных занятий – книги, бейсбольные карточки, конструкторы «Лего», наборы бусин со шнурками, пазлы, аудиокниги, бумага и фломастеры, раскраски и мозаика. У стены даже было устроено несколько уютных мест для сна. И никаких электронных гаджетов...

Один ребенок прилег на кровать и мгновенно уснул. Роуэн уселся в кресло-качалку и погрузился в чтение. Бен высыпал на пол пазлы и принялся их собирать. Нора начала мастерить себе бусы. Брукс, Кай и Коннор разобрали бейсбольные карточки и стали строить карточные домики. Шеван выбрал бумагу и фломастеры. Никто не жаловался и не протестовал; дети спокойно и увлеченно занимались каждый своим делом. Не осознавая этого, они учились чувствовать себя комфортно в условиях низкой внешней стимуляции. А также получали важный урок отдыха, необходимого для поддержания психического равновесия и восстановления запасов энергии. К пяти часам вечера, когда за ними заехали родители, чтобы отвезти их на бейсбол или футбол, дети были спокойными и отдохнувшими, готовыми физически и психически к активной деятельности.

Психолог Джон Бейтс из Университета Индианы установил, что недостаток сна оказывает негативное влияние на всех детей, но мальчики и девочки с характером страдают от недосыпания больше других. Вот почему вы должны убедиться в том, что ваш ребенок достаточно спит ночью и имеет возможность вздремнуть или просто отдохнуть днем. Полноценный сон должен быть приоритетом для ребенка с непростым характером и для его родителей. Чем лучше вы все отдохнули, тем спокойнее и радостнее пройдет ваш день.

2. ВОДА. Когда Сайлес взбудоражен и начинает терять над собой контроль, нас спасает теплая ванна, – говорит Лора. – Иногда он принимает ванну по три раза за день, так что вся его кожа покрывается морщинами. Но теплая вода мгновенно снимает напряжение и успокаивает сына. У Сайлеса двое братьев, и иногда они забираются в ванну вместе с ним. Для Сайлеса вода – это необходимость, а для братьев – просто приятное развлечение.

– Я начала класть Эльзу в теплую ванну, чтобы успокоить ее, когда она была совсем маленькой, – рассказывает Мэгги. – Теперь ей 13 лет, и когда она приходит домой из школы

после напряженного дня, то прямиком направляется в ванную. Она может лежать в воде целый час, читать книжку или петь песни. И выходит из нее новым человеком!

– Люку тоже всегда помогает вода, – добавляет Кэролайн. – Даже если мы находимся не дома, достаточно намочить носовой платок прохладной водой и приложить ему ко лбу – и он тут же успокаивается.

– А наша Либби не любит принимать ванну, – говорит Виктория. – Но если я позволяю ей повозиться в раковине, пока готовлю обед, она сбавляет обороты. Особенно она любит, когда я разрешаю ей почистить картофель или морковь.

Теплая или холодная вода может действовать очень успокаивающе на детей с непростым характером. Когда они погружаются в теплую ванну, переливают воду из одной емкости в другую или просто подставляют ладошку под струю, они снимают напряжение, рассеивают нарастающую внутри них волну интенсивной реакции и возвращаются обратно в зеленую зону.

Вода замечательно действует на всех людей независимо от возраста. Моя подруга Рэйчел обычно использует «веселую ванну» как способ утихомирить свою гиперэмоциональную трехлетнюю малышку. Но до недавнего времени Рэйчел не осознавала, насколько важны эти ванны для дочери. В День матери та подошла к Рэйчел, сжимая в руках банку соли для ванны, и попросила наполнить ванну. Когда ванна была готова, девочка принесла свои любимые книги, заставила Рэйчел забраться в ванну и начала ей «читать». Потом она вскочила и вскоре вернулась с печеньем и стаканом молока. «Мамочка, поздравляю тебя с Днем матери!» – воскликнула Джейми, радуясь тому, что сумела доставить маме такое удовольствие.

3. ВООБРАЖЕНИЕ. У большинства детей с характером очень богатое воображение. Вы можете воспользоваться этим качеством, чтобы они могли снизить интенсивность своих эмоций.

Игра «Праздничный наряд» стимулирует работу воображения и помогает ребенку успокоиться в любом месте и в любое время. Предложите ребенку представить, что он собирается на торжественный бал или маскарад. И помогите ему «нарядиться». Попросите встать перед вами или забраться к вам на колени. Начните с «мытья» волос: мягко помассируйте ему голову, проводя пальцами от макушки вниз, имитируя текущие струи воды. Затем пощекочите ему уши, делая вид, что вставляете воображаемые серьги с алмазами или пиратское кольцо. Если он хочет «наложить макияж», пробегитесь кончиками пальцев по его щекам, носу, вдоль бровей и по контуру губ. Нежные, легкие прикосновения успокоят его и снимут напряжение. Мальчика можно «побрить» – мягко постучите кончиками пальцев по его щекам, словно вы наносите пену для бритья, а потом погладьте так, будто бреете его бритвой.

Проведите пальцами вокруг его шеи, надев воображаемую золотую цепь, колъе или шелковый галстук. Затем застегните на нем пуговицы или молнию, завяжите на талии волшебный пояс. Не забудьте про носки, чулки или штаны – помассируйте каждый пальчик, пробегитесь руками вдоль его ног снизу вверх.

Закончите процесс одевания кольцами и браслетами. Наденьте кольцо на каждый пальчик – с рубином, с алмазом, с изумрудом – и золотое колечко на мизинец. Наконец застегните на запястье часы или золотой браслет. Теперь он готов к балу или маскараду – и у вас тоже наступит праздник, потому что ваше чадо успокоилось и засияло от счастья!

Можно использовать и театральную игру. Однажды я наблюдала за тем, как учительница музыки занимается с группой детей. Она пыталась объяснить им понятия «форте» (громко) и «пиано» (тихо). Для этого она попросила детей вообразить себя листьями. При громкой музыке «листья» должны были танцевать под порывами ветра. Когда звучала тихая мелодия, «листьям» следовало медленно и спокойно падать на землю.

В конце урока один из детей никак не мог остановиться, продолжая активно прыгать и носиться по классу. «Мне кажется, у тебя внутри дует сильный ветер, – обратилась к нему учи-

тельница. – Сделай глубокий вдох и затем выдох, чтобы выдуть ветер из своего тела». Ребенок надул щеки и выдул струю воздуха.

«Теперь ты чувствуешь, как листья внутри тебя спокойно парят в воздухе, падают на землю и засыпают?» – спросила учительница. Ребенок кивнул и тихо пошел к двери. Его богатое воображение помогло ему позитивным образом выпустить энергию во время урока и затем вернуться в спокойное состояние.

Детям более старшего возраста и подросткам можно предложить записаться в театральную студию или просто привлечь их к участию в театральных постановках, чтобы задействовать их воображение. Благодаря своей наблюдательности они способны замечать и передавать тончайшие оттенки человеческих эмоций при помощи мимики, языка жестов и голосовых интонаций, что делает их поистине выдающимися артистами.

4. СЕНСОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Дети с характером очень чувствительны. Им нравится деятельность, во время которой они могут что-то потрогать, понюхать, попробовать на вкус, послушать или посмотреть. Когда задействуются их органы чувств, они успокаиваются.

Более старшим детям могут помочь такие нехитрые занятия, как послушать любимую музыку, пожевать жевательную резинку, выпить через соломинку стакан любимого напитка, погладить ладонью любимое шелковое покрывало, потискать мягкую игрушку или использовать любимый лосьон или масло, особенно лавандовое. Поработать в саду или испечь пирог – также подходит для всех возрастов.

Типичная программа дошкольного воспитания включает один-два вида сенсорной деятельности. Для ребенка с непростым характером их нужно как минимум пять. Я рекомендую воспитателям использовать как можно больше разнообразных занятий, задействующих органы чувств, поскольку они нравятся всем детям, а мальчикам и девочкам с характером так попросту необходимы. Вы должны обеспечить условия для таких сенсорных занятий и дома, поскольку это отличный способ помочь ребенку снять напряжение и вернуться в зеленую зону.

Пластилин и «жвачка для рук» – любимые тактильные игрушки. Двухлетний ребенок может просто разминать их, раскатывать и растягивать, тогда как восьмилетний – слепить домик, еду, человечка и т. д. Многие родители детей с непростым характером держат пластилин в кухонном шкафу, чтобы всегда иметь его под рукой.

В каждом хорошем детском саду и детском центре есть сенсорный столик. Как правило, это обычный столик со столешницей в виде рамы, куда вставлена большая кювета – она заполняется водой, песком, овсяными хлопьями, кукурузной мукой, снегом, измельченной бумагой или всем чем угодно на усмотрение воспитателя. Детей с непростым характером такой столик притягивает как магнит. Вы можете сделать нечто подобное у себя дома. Для этого вам потребуется всего лишь пластиковая кювета или тазик, под которые можно постелить полиэтиленовую скатерть, чтобы вода не попадала на пол. Заполните тазик теплой водой (можно добавить пену), положите рядом губки для мытья посуды и позвольте ребенку спокойно «поиграть». Когда ему надоедят губки, он вымоет игрушечную посуду, искупает любимую куклу. Вместо воды можно использовать песок, овсяные хлопья или кукурузную муку. Приложите к этому чашки, ложки, воронки и разнообразные емкости – и ребенок будет с удовольствием возиться с ними часами.

Еще одно хорошее успокаивающее занятие – рисование пальцами на стене ванной при помощи крема для бритья или зубной пасты. Впоследствии такие картины легко смываются душем.

Поглаживание спины и массаж шеи успокаивают в любом возрасте. Мы все нуждаемся в обычных несексуальных прикосновениях, даже подростки. Иногда, чтобы успокоиться, ребенку нужно почувствовать давление на свое тело. В этом случае может помочь крепкое «медвежье» объятие, сон под тяжелым, толстым одеялом или обтягивающая эластичная фут-

болка. (Таким образом, если ваш подросток устраивает на своем одеяле «свалку» из одежды и книг, а затем залезает под него спать, это может свидетельствовать не о том, что он неряха, а о его подсознательном желании успокоиться под тяжелым одеялом.)

Если малыш слишком мал для того, чтобы играть с сенсорным столиком или рисовать на стене папиным кремом для бритья, его просто нужно держать на руках. Канадские исследователи обнаружили, что чем больше ребенок находится в телесном контакте с мамой или папой, тем он спокойнее. Ваше физическое присутствие помогает ему регулировать свои физиологические, а следовательно, и психические процессы. Поэтому, если вы не за рулем и ребенок не должен находиться в детском кресле, старайтесь не держать его все время в коляске, а носите как можно больше на руках или в рюкзаке-кенгуру. Маленьких детей хорошо успокаивает массаж, тихая колыбельная или прогулка на свежем воздухе. Иногда бывает достаточно приглушить освещение в комнате.

Любые виды деятельности, воздействующие на органы чувств, как правило, очень привлекают детей с непростым характером и возвращают их в зеленую зону спокойствия.

5. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ДВИЖЕНИЯ. «Я пыталась заставить четырехлетнего Деррика одеться, чтобы мы поехали за дочкой в школу, – вспоминает Надин. – А он едва волочил ноги и ворчал. Я сказала ему, что нам на самом деле нужно торопиться, потому что иначе мы опоздаем. И тогда он мне выдал: "Но, мама, а что мне делать с пчелами в моем теле?" Потрясенная, я переспросила: "Ты чувствуешь пчел в своем теле?" "Да!" – воскликнул он. "Ну тогда нам нужно от них избавиться! Давай попрыгаем?" И мы пошли в его комнату, чтобы попрыгать на мини-батуте. Через пять минут он спокойно сел в машину».

Физические упражнения, особенно повторяющиеся движения, способствуют выработке естественных успокаивающих веществ в организме ребенка и помогают ему оставаться в зеленой зоне. Включите в его распорядок дня физическую активность точно так же, как вы включаете в него обед и ужин. Если есть такая возможность, вставайте пораньше утром и выходите на улицу. Обеспечьте ребенку условия для того, чтобы он мог бегать, лазить, качаться на качелях, ездить на велосипеде, плавать, кататься на роликах и т. п. Поощряйте его делать «тяжелую работу», такую как тянуть, толкать или носить тяжелые, но не слишком, грузы, например корзину для белья.

Если выйти на прогулку невозможно, предложите ему посидеть в кресле-качалке, повернуть педали на велотренажере или попрыгать на мини-батуте. Если нет возможности задействовать большие мышцы, дайте ему предметы, заставляющие работать мелкие мышцы, такие как шагающая пружинка или головоломки. Физическая активность повышает уровень естественных транквилизаторов.

6. ЧТЕНИЕ. Когда вы в тупике – когда вашему чаду не хочется играть с водой, надоели все игрушки, ваше воображение исчерпалось, а на улице идет дождь, – попробуйте почитать. Многие родители детей с непростым характером обнаружили, что им достаточно взять книгу и пригласить ребенка сесть к ним на колени или рядом, особенно в кресло-качалку или на диван-качели, чтобы рассеять нарастающее возбуждение. При этом сын или дочь не только учится тому, что чтение – отличный способ справиться со своими сильными эмоциями, но и может прикоснуться к чуду литературы. Исследования показывают, что ребенок, ассоциирующий чтение с комфортной, приятной атмосферой, вырастает заядлым читателем. Вы можете записаться в местную библиотеку или приобрести книги на распродажах. Храните любимые книги ребенка в доступном для него месте – независимо от того, сколько ему лет.

7. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ. Даже малыши могут научиться использовать глубокое дыхание, чтобы успокоить свою нервную систему. Просто скажите ребенку: «Вдохни поглубже» – и сами сделайте преувеличенно глубокий вдох, чтобы показать малышу, что вы имеете в виду. Можно попросить ребенка положить руку на живот, чтобы он лучше почувствовал вдох. Затем скажите: «А теперь выдохни». И снова продемонстрируйте, что он должен сделать. Можно попросить его представить, что ваш палец – это свечка в торте, которую нужно задуть. Это также поможет ребенку сделать хороший долгий выдох.

8. ЮМОР. Чтобы вы могли в полной мере оценить следующую историю, мне нужно немного рассказать вам о моем муже. Он небольшого роста – 1,75 м с натяжкой, небольшого веса – от силы 70 кг и относится к числу счастливых обладателей непростого характера. Он любит фильмы, где маленькие парни побеждают больших, и охотно общается со всеми подростками, которые стучатся к нам в дверь с предложением что-нибудь купить. Но у него есть и другая сторона. Его отец вырос на доках Верхнего озера и любит потчевать нас рассказами о том, как он нырял с барж, перевозивших железную руду. Я верю ему на слово и подозреваю, что именно эти истории в духе мачо – хотя никто и не может подтвердить их правдивость – повлияли на то, как его сын, то есть мой муж, иногда проявляет себя.

Однажды наш сын пришел домой из школы вне себя от негодования. Он швырнул на пол школьный рюкзак, влетел на кухню и пнул ногой холодильник.

– Ну-ка остынь! – скомандовала я. – Что у тебя случилось?

– Эта старая ведьма на спортплощадке обвинила меня в том, что я дерусь! А я вовсе не дрался! – прорычал он.

– Тебе было неловко? – спросила я.

– Мне не было неловко! Я не дрался! – возразил он.

– Досадная ситуация...

– Да эта старая курица просто слепая!

Потеряв терпение, я попыталась прочесть ему мораль.

– В следующий раз будешь вести себя осмотрительнее, – заметила я, но мой комментарий только подлил масла в огонь.

Он продолжал бушевать, пока не вернулся домой отец.

– Что с ним? – спросил он, увидев насупленного Джоша.

Я быстро ввела его в курс дела в надежде на то, что он даст сыну мудрое отцовское наставление. Но в глазах у мужа заплясали озорные искорки.

– Никаких проблем, – заявил он.

Я открыла рот от изумления. Джош в шоке посмотрел на него.

– Что ты имеешь в виду? – запинаясь, спросил он.

– Ну, в следующий раз скажи этой даме: «Эй, леди, вы видите на земле кровь?» Потом ударь себя кулаком в грудь и скажи: «Когда я дерусь, вокруг все залито кровью!»

Джош вытаращил глаза. Я едва не рухнула в обморок. Все годы нравственного воспитания пошли насмарку! Я представила, как Джош повторяет слова отца воспитательнице – и его лишают права посещать школу до конца года!

– Ты сошел с ума! – воскликнула я.

Но в этот момент Джош и отец разразились диким хохотом. Мальчик понял, что это была шутка, и от его раздражения не осталось и следа. Во многих случаях смех – отличное лекарство, поскольку он снижает выработку гормонов стресса в нашем организме и повышает выработку гормонов радости и счастья. Позже, когда все успокоилось, мы постарались придумать более конструктивные способы разрешать конфликты на спортивной площадке.

Юмор – частый гость в семье ребенка с характером, который учится управлять своей гиперэмоциональностью. Не сарказм и не насмешки, а именно здоровый, добрый смех от души.

Не стесняйтесь призывать на помощь юмор, он поможет вам разрядить напряжение и сплотить вашу семью. Именно так поступает Тодд.

«Иногда я делаю что-нибудь совершенно неожиданное, – говорит он, смеясь. – Вчера вечером я услышал, как Бен дерется с сестрой. У меня было хорошее настроение, поэтому я выскочил из-за угла на четвереньках и начал рычать на них, как собака. Они с удивлением уставились на меня, а потом начали смеяться. Они залезли ко мне на спину, как на лошадь, и забыли про драку».

Аманда использует юмор, чтобы не развязывать борьбу за власть. «Вчера Маккензи помогла мне приготовить ужин. Она накрыла на стол, порезала салат и помыла часть посуды. После ужина я попросила ее отнести тарелку в раковину. Она начала упираться. "Ой, кажется, ты слишком долго была хорошей", – пошутила я. Маккензи не ожидала такой реакции. Она замерла на мгновение, а потом засмеялась: "Это точно!" Потом она взяла свою тарелку и отнесла ее на кухню».

Если вы чувствуете, что надвигается ураган, пошутите!

9. ПЕРЕРЫВЫ. Сделать перерыв – один из самых эффективных способов успокоиться. К сожалению, в воспитании детей мы часто используем перерыв в качестве наказания. Вместо того чтобы научить ребенка тому, что пауза – это отличная возможность восстановить силы и успокоиться, мы учим его ненавидеть их. «Марш в свою комнату и не выходи из нее, пока я не разрешу!» или «Сядь в кресло и не смей с него встать!» – приказываем мы грозным голосом. «Без наказания нет воспитания», – думаем мы и воспринимаем детский плач и вопли как признак того, что эта воспитательная мера работает. Но при таком подходе мы лишаем перерыв его главного смысла, потому что, когда ребенок пинает ногами дверь и в ярости швыряет игрушки об стену, ни о каком сдерживании гиперэмоциональности не может идти и речи.

Я бы порекомендовала родителям детей с непростым характером использовать перерывы так же, как тренер баскетбольной команды использует тайм-аут: как возможность отдохнуть от активной деятельности, восстановить силы и составить план дальнейших действий.

Вы можете подумать, что тайм-аут в баскетбольном матче – не очень подходящее сравнение. Большинство трехлетних и даже восьмилетних детей, особенно с непростым характером, не так-то легко увести с «игровой площадки» на боковую линию для тайм-аута, а тем более убедить их пересмотреть дальнейший план действий. Услышав о тайм-ауте, ваш маленький баскетболист может упасть на пол, начать вопить, стучать ногами и затыкать уши в ответ на ваши увещевания. Как этого избежать?

Вы можете начать с обращения внимания ребенка на сигналы его организма, сообщающие: «Я устал» или «Я перевозбужден». Помогите ему осознать, что напряженные мышцы, громкий голос или ощущение пульсирующей в венах крови – это сигналы о том, что требуется пауза. Если ребенок научен тому, что перерыв – возможность получить удовольствие от небольшого отдыха и восстановить силы, а вовсе не наказание, он не будет сопротивляться. Сделать перерыв означает найти тихий, уютный уголок. Это может быть спальня или дальняя часть комнаты, в которой вы находитесь. Перерыв не означает изоляции. Первое время ребенку потребуется ваша помощь: помогите ему найти спокойное местечко, вдали от суеты и будоражащих стимулов. Посидите вместе с ним, спокойно побеседуйте, научите прислушиваться к себе, чувствуя, как замедляется сердцебиение и тело освобождается от напряжения.

Возможно, сейчас вы скептически качаете головой и спрашиваете: а что делать, если в этот момент ваш младший ребенок повис у вас на ноге, звонит телефон и на кухне готовится обед? Забудьте про телефон, выключите кухонную плиту, возьмите малыша с собой или поместите в безопасное место, пока вы помогаете своему непростому старшему чаду найти подходящий закуток и прийти в себя.

Хороший выход – создать в каждой комнате условия для возможных перерывов. Поставьте в комнате корзину и положите в нее мягкие игрушки, книги, конструкторы, фломастеры, бумагу и другие предметы для малоподвижных видов деятельности. Теперь ребенку не нужно никуда «идти», чтобы сделать паузу, – ему нужно просто подойти к корзине. Скажите, что можно выбрать любое спокойное занятие по душе. Если нужна ваша помощь, можете почитать сыну или дочери книгу. Тем самым вы не будете поощрять плохое поведение – вы поможете ребенку управлять своими эмоциями. Подходящее время для воспитания наступит позже, когда он вновь окажется в зеленой зоне. Если ребенок пытается «закончить тайм-аут», прежде чем успокоится, верните его к корзине и помогите найти дело, которое его увлечет.

Разумеется, ребенку необходимо объяснить, что такое «спокойное» состояние. Скажите ему, что, когда он спокоен и расслаблен, он смотрит вам в глаза, не отводя взгляда. Его руки и ноги не делают лихорадочных движений. Он внимательно слушает и разговаривает ровным, негромким голосом. Перерыв может быть закончен только тогда, когда все эти признаки будут налицо и он ощутит, как чувство покоя разливается по его телу.

Помните, что ваша цель – научить мальчика или девочку делать перерыв до того, как эмоции выйдут из-под контроля и произойдет взрыв, поэтому перерыв не будет восприниматься ни как наказание, ни как поощрение недостойного поведения.

После того как ребенок научится распознавать сигналы, посылаемые его телом, и воспринимать перерыв как хорошую возможность справиться со стрессом, он будет сам прибегать к этому средству. Спустя какое-то время вы сможете увидеть, как ваше чадо покидает комнату и удаляется в свою комнату, чтобы «прийти в себя». На самом деле бессознательно его тело и мозг будут стремиться избавиться от стресса и вернуться в зеленую зону.

Особенно важно научить непростых детей правильно использовать перерывы при вступлении в подростковый возраст. Когда в их теле начинают играть гормоны, справляться с интенсивностью эмоций становится гораздо сложнее. Эти ребята становятся слишком взрослыми для того, чтобы вы брали их за руку, отводили в комнату и читали им книжку. Они должны делать это сами. Если они с детства воспринимают перерывы как приятную возможность расслабиться и снять стресс, они будут успешно использовать их для управления своей гиперэмоциональностью в любом возрасте.

Когда дети понимают свои эмоции и знают, что могут их контролировать и направлять в правильное русло, добиваясь успехов в спорте, творчестве и любых других видах деятельности, у них формируется положительное самовосприятие. Это значительно сокращает количество эмоциональных срывов. Привитие дисциплины тайм-аутов – замечательная профилактика проблемного поведения, поскольку она учит ребенка самостоятельно контролировать свое состояние и вовремя возвращаться в зеленую зону.

Ваша задача как родителей – стабилизировать полет вашей маленькой ракеты, поэтому важно иметь четкий план действий на тот случай, когда что-то начинает идти не так.

Вы – одна команда

Даже если вы внимательно отслеживаете сигналы, учите ребенка описывать словами свое состояние и наполняете день успокаивающими видами деятельности, все равно случаются моменты, когда ваше чадо оказывается «на грани». Ваши собственные эмоции начинают бить через край. Все может произойти так быстро, что у вас просто нет времени на размышления. Главное в такой ситуации – иметь четкий план. Точно знать, что вы будете говорить и делать. Ваша реакция должна быть адекватной и автоматической. Не требующей обдумывания. Позвольте мне проиллюстрировать, что я имею в виду.

– Это мое! Я взял его первым! – донеслись из соседней комнаты крики, когда мы с Кейт и Тоддом сидели за кухонным столом.

– Ну вот, снова начинается, – вздохнула Кейт.

Поскольку я пришла к ним в гости, чтобы провести частную консультацию, я направилась к мальчикам. Четырехлетний Уайетт прижимал к груди iPad и уворачивался от рук шестилетнего Кайла. Увидев меня, последний отпрянул.

– Давайте я вам помогу, – сказала я, подойдя ближе.

Кайл недоуменно посмотрел на меня, не зная, что делать – убежать или закричать. Но я наклонилась к нему и спокойно продолжила:

– Я видела, что ты его стукнул. Что ты тем самым хотел ему сказать?

После этих слов он повернулся ко мне, готовый общаться дальше.

Почему я не отругала его за драку? Я собиралась оставить без внимания его плохое поведение? Нет. Но прежде чем вы сможете преподать урок непростому ребенку, необходимо, чтобы он открылся для контакта с вами. Если вы будете действовать как бульдозер, вы только усугубите его негативную реакцию. Вопли могут превратиться в истерику, ребенок начнет пинаться, вырываться у вас из рук, кричать «Я тебя ненавижу» и другие мерзкие слова, которые больно ранят вас в сердце.

Ребенок с характером должен знать, что взрослый человек подходит к нему для того, чтобы помочь. Это не враг или противник, который начнет кричать, угрожать и наказывать, а человек, помогающий ему успокоиться и решить проблему, – человек, который говорит такие слова, как:

- «Я тебе помогу».
- «Я тебя понимаю».
- «Чего ты хочешь?»
- «Мне кажется, ты хочешь сообщить что-то важное. Что ты хочешь ему сказать?»

Подумайте, какие слова вы можете использовать для того, чтобы сделать ребенка открытым для контакта. Попрактикуйтесь, пока эти фразы не станут вашей второй натурой. Потом, когда наступит критический момент, вы будете готовы адекватно отреагировать.

Такой подход вовсе не означает, что вы «идете на поводу» у своего чада. Чуткий, теплый отклик на негативные эмоции ребенка на самом деле открывает двери для «воспитательного момента». Исследователи утверждают, что, когда ребенок, находясь в расстроенных чувствах, получает понимание и поддержку, он учится лучше справляться со своими эмоциями. Ваша реакция может изменить вашего ребенка.

«Это работает, – признался Роб на моих занятиях неделю спустя. – Лео любит ополаскивать посуду из душа, и это здорово. Но если кто-нибудь оставляет в раковине грязную тарелку, он начинает нервничать. Я хочу, чтобы он был гибче. Раньше я пытался внушить ему, что немытая посуда – пустяк, или предлагал использовать другую раковину. Но он только еще больше выходил из себя. Сегодня утром это случилось снова, но на этот раз я подошел к нему и сказал: "Ой, здесь грязная тарелка. Давай я тебе помогу. Что ты хочешь?" Он немедленно успокоился и ответил: "Пап, я просто хочу попользоваться душем"». Покачивая головой, Роб добавил: «Оказалось, что капля сопереживания способна сделать очень многое».

Сопереживание и поддержка успокаивают детей.

Если вы родитель ребенка с непростым характером, вам необходим вдумчивый подход, а также понадобится много терпения и внимания. Вашей наградой станет значительное сокращение частоты нервных срывов ребенка. Но будем честны: время от времени, несмотря на все ваши усилия и старания его самого, срывы будут случаться. Вы должны понимать, что кризисы неизбежны, и не опускать руки после очередной безобразной истерики. Все эти стратегии

работают, просто не в каждом случае. И вот почему так важно, чтобы вы знали, что делать, когда все вдруг летит в тартары. Продолжайте читать дальше.

Подводим итоги Управление эмоциями

За бурными эмоциями детей с характером стоит их гиперэмоциональность. Словно невидимая пружина, она заставляет ваше чадо выстреливать немедленными мощными реакциями. Гиперэмоциональность дарит непростому ребенку такие глубокие и сильные эмоции, какие редко испытывают другие люди. Но неуправляемые сильные эмоции могут причинять немалый вред и ему самому, и окружающим, причем научиться контролировать это проявление темперамента сложнее всего.

Ребенку с высоким уровнем интенсивности эмоций нужно говорить следующее:

- «Ты все делаешь с интересом и удовольствием».
- «Ты полон жизни/экспрессивен».
- «Ты увлечен».
- «Твоя гиперэмоциональность может помочь тебе стать великим спортсменом, артистом, лидером».
- «Ты легко расстраиваешься».
- «Быть гиперэмоциональным не значит быть агрессивным».

Рекомендации для родителей:

- Научите ребенка распознавать сигналы – изменения в его теле, которые свидетельствуют о нарастании интенсивной реакции.
- Научите его описывать словами свое состояние и эмоции.
- Используйте успокаивающие виды деятельности, такие как теплая ванна, чтение и спокойные игры, стимулирующие работу его воображения.
- Прибегайте к юмору, чтобы разрядить напряжение.
- Обеспечьте сыну или дочери полноценный сон ночью и возможность отдохнуть днем.
- Создайте условия для физической активности.
- Приучите ребенка к тому, что перерыв – отличный способ отдохнуть и вернуть хорошее самочувствие.

Если у вас тоже высокий уровень интенсивности эмоций:

- Не бойтесь гиперэмоциональности вашего ребенка.
- Помните, что вы одна команда.
- Разработайте четкий план того, что вы будете говорить и делать в критический момент, чтобы не усугублять ситуацию.

Глава 8

Эмоциональные срывы

Что делать, когда эмоции бьют через край

– Я была в черной зоне.
– Что такое черная зона?
– Это еще хуже, чем красная.

Дакота, пять лет

«Ты должна мне помочь!» – выпалил голос на другом конце трубки. Этот призыв о помощи исходил от моей подруги, живущей в другом штате. Кажется, ее сын Джейден в этот день сделал все возможное для того, чтобы вывести мать из себя – ругался, бил сестер, огрызался и отказывался делать все, что ему говорили. В отчаянии моя подруга отправила мальчика к себе в комнату, чтобы он сидел там до конца своей жизни. Джейден порвал простыню и пододеяльник, а потом закатил отвратительную истерику. В этот момент она мне и позвонила.

Иногда, несмотря на все наши усилия найти общий язык со своим непростым чадом, слова не работают. Успокаивающие занятия не успокаивают. Слишком много переключений, слишком много стимуляции или слишком много стресса – и ребенок буквально слетает с катушек. Мы чувствуем себя как капитан потерпевшего крушение корабля. И в отчаянии думаем, что не в силах ничего изменить.

У всех мальчиков и девочек бывают истерики или срывы, но у непростых детей они случаются гораздо чаще и имеют гораздо более интенсивный, мощный и продолжительный характер. Моя подруга, вырастившая пятерых детей, говорит: «Если сложить вместе все истерики и скандалы четверых младших детей, то это и близко не сравнится с тем, чем одаривала нас старшая дочь. Сейчас она выросла в яркую, искрометную личность, но мы с мужем до сих пор не верим, что дожили до этого момента».

Срывы у детей с характером – следствие эмоционального перенапряжения

Если поведение Джейдена и было похоже на обычную детскую истерику, то только на первый взгляд. Когда я поняла из разговора с мамой мальчика, оно не имело ничего общего с борьбой за власть или попыткой привлечь внимание. Не являлось оно и личным выпадом против матери. Кризис накапливался в течение нескольких часов и даже дней. Последние три недели у отца семейства шли серьезные переговоры, и он был занят с шести утра до полуночи. Остававшись дома одна с тремя детьми дошкольного возраста, мать сильно уставала и начала терять терпение. Джейден – ребенок с непростым характером. Он не только гиперэмоционален, но и очень чувствителен. Он впитывал царившие в семье стресс и напряжение, пока не достиг предела. Тогда он взорвался, буквально разнеся в пух и прах свою комнату. Это был срыв от эмоционального перенапряжения.

Стелла Чесс и Александр Томас первыми описали этот вид нервного срыва в своей классической книге «Узнайте своего ребенка» (Know Your Child), определив его как «неконтролируемый выплеск эмоций». Врожденные генетические особенности детей с непростым характером, склонных к высокой интенсивности реакций, делают их гораздо более чувствительными к эмоциональному перенапряжению, приводящему к состоянию, когда уже нет возможности справиться с мощными потоками эмоций. По моему опыту, большинство истерик у детей с характером – как раз срывы от эмоционального перенапряжения. Дети устраивают такие скан-

дали неумышленно и не с тем, чтобы манипулировать родителями. (Я считаю, что дети вообще редко намеренно манипулируют взрослыми, хотя иногда посредством истерики они могут не только избавляться от эмоционального напряжения, но и тестировать границы и пытаться установить свои правила. Эти вопросы мы обсудим чуть дальше в этой главе.)

Срыв от эмоционального перенапряжения нельзя остановить, если просто его игнорировать, поскольку игнорирование не устраняет причины проблемы – источника возгорания, который в данном случае кроется в особенностях темперамента ребенка. Переизбыток эмоций запускает в детском организме водоворот физиологических реакций, погружающих его глубоко в красную зону. Ребенок нуждается в вас, чтобы вы помогли ему найти причину эмоционального перенапряжения и устранить ее. Ему надо, чтобы вы помогли ему успокоиться и взять себя в руки. Без вашей помощи он может буйствовать в течение нескольких часов, потому что его внутренние ограничители сметены ураганом бушующих эмоций. Родителям причиняет страдание видеть, что испытывает их сын или дочь. Но мучается и сам ребенок: он не хочет находиться в этом состоянии.

«Когда же я научусь останавливать себя!» – с горечью воскликнула семилетняя Линдси после очередного, особенно сильного срыва. Разумеется, она научится это делать. Но для этого потребуется много терпения, помощи и поддержки со стороны взрослых людей в ее жизни.

Срывам подвержены даже младенцы

Поскольку срывы, вызванные эмоциональным перенапряжением, связаны с темпераментом, они не редкость в младенческом возрасте.

«Трэвису исполнилась всего неделя, когда это случилось в первый раз, – рассказала Эрика. – К нам в гости пришли друзья. Они брали малыша на руки, разговаривали с ним. В комнате было очень шумно. Мы с мужем занимались гостями, разливали кофе, предлагали закуски. И не обращали на сынишку никакого внимания. Он очень внимательно смотрел на незнакомых людей, прислушивался к разговорам, а потом внезапно его лицо покраснело и он начал орать. Это была настоящая истерика, вопли шли из глубины его души, и Трэвис не реагировал ни на какие попытки его успокоить».

Подобное поведение в младенческом возрасте часто является одним из первых признаков непростого характера. Когда малыш не в силах справиться с эмоциональным перенапряжением, он, как правило, начинает нервничать, его движения становятся резкими, лицо краснеет и он раздражается криком и слезами. Но по мере того как дети взрослеют, срывы от эмоционального перенапряжения могут проявляться по-разному.

Вот что рассказывает Кейси о своем сыне: «Оскар не плачет. Вместо этого он впадает в состояние лихорадочного возбуждения. В минувшее воскресенье мы пригласили на ужин друзей. Он был так рад, что через несколько минут после их прихода совершенно вышел из-под контроля. Мальчик носился по комнате, как угорелый, и его невозможно было остановить».

Сын Кортни не кричит и не устраивает громких истерик. Его гиперэмоциональность направлена вовнутрь. «На прошлой неделе Джаспер не мог завязать шнурки на ботинках, – рассказала Кортни. – Я видела, что он очень расстроен, но он не стал кричать, а лег на пол лицом вниз. Его тело обмякло, как картонная коробка под дождем. "Я не могу этого сделать", – простонал он и тихо заплакал».

Семилетний Люк использует спринтерский бег. «Каждый раз, когда я говорю ему, что пора уходить из парка, он дает стрекача, – говорит его отец. – Это доводит меня до бешенства! Хотя если быть честным, такая реакция меня просто пугает до смерти», – вздыхает он.

Что бы ни делал ваш ребенок – вопил, рыдал, убегал, впадал в лихорадочное возбуждение или замыкался в себе, – вы должны понимать, что это признак того, что он просто не в силах

справиться с переполняющими его эмоциями. Он не знает, что с ними делать и как от них избавиться. Кто, как не вы, научит его этому?

Сохраняйте хладнокровие

Одна из проблем состоит в том, что об эмоциональных срывах обычно говорят так, словно они случаются с детьми на необитаемом острове. Никто не пытается понять, что чувствуют родители, когда их ребенок в магазине бросается на пол и начинает издавать душераздирающие вопли, привлекая к себе внимание всей очереди. На форумах в Интернете никогда не обсуждается, как объяснить людям, что вы опоздали, потому что ваш ребенок никак не хотел садиться в машину (судя по всему, единственное место, где такие проблемы поднимаются, – это наша группа в Facebook «Воспитываем ребенка с непростым характером»!). А в историях о счастливых семьях никогда не упоминается про то, как восьмилетний ребенок устроил часовую истерику, потому что бабушка не разлила клюквенное желе в формочки в виде индеек, как она это делала последние восемь лет. Однако срывы затрагивают не только самих детей, которые испытывают «неконтролируемый выплеск эмоций». Они затрагивают вас, меня и любого другого родителя, которому приходится принимать на себя удар этого эмоционального урагана.

Сохранять хладнокровие в такой ситуации невероятно трудно. Чем сильнее вы пытаетесь утихомирить свое чадо, тем хуже вам это удастся. Ваши методы не работают, но вы не знаете, как можно действовать иначе. В такой момент трудно спокойно остановиться и спросить: «Почему он так себя ведет?» У вас может быть одно желание – закричать вместе с сыном или дочерью. Но вы не должны этого делать – ради ребенка и ради самого себя. Лучше сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Мой ребенок переживает эмоциональный срыв. Ему трудно. И моя обязанность – помочь ему, а не усугублять ситуацию своими криками».

Секундная пауза и глубокий вдох могут радикально изменить то, что произойдет дальше.

Что делать в момент «пожара»

Сегодня простая просьба принять душ вызвала у дочери Лоры вспышку гнева. Вчера девочка бушевала по поводу домашней работы. Позавчера устроила скандал из-за одежды. Мать чувствовала себя персонажем детективной истории, не в силах понять, что именно заставило ее дочь кричать, рыдать, пинать ногами дверь или швырять вещи на пол в тот или иной момент. Лоре было все сложнее выдерживать эти приступы, и она все чаще начинала кричать и хлопать дверями в ответ. «Мы испробовали все методы, – пожаловалась она мне. – Мы кричали на нее, лишали привилегий, отправляли в комнату и наказывали».

Но ни запугивание, ни наказание не могут остановить ребенка, летящего в пропасть эмоционального срыва. Ребенка надо просто выслушать.

ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОСЛУШАЙТЕ. Ваша первая реакция, когда вам в голову запускают подушкой, – в гневе закричать на ребенка: «Что ты творишь?!» Дальше, как правило, следуют угрозы наказания, чтобы ваше чадо осознало всю глубину родительского негодования. Я советую вам отказаться от такого подхода. Не поймите меня неправильно: насильственное и деструктивное поведение детей неприемлемо – вы должны преподать им урок, но немного позже, когда наступит более подходящий момент. Сначала вам следует помочь ребенку справиться от физиологического гормонального взрыва, бушующего в его теле. Пока его тело не успокоится, он не способен ни услышать вас, ни сколько-нибудь трезво мыслить.

Если сын или дочь делает что-то небезопасное или ведет себя неуважительно по отношению к другим людям, вам необходимо остановить их (о том, как это сделать, мы поговорим чуть позже). Но при этом вы должны помнить: «Мне нужно прежде всего успокоить ребенка и

найти контакт с ним». Используйте фразы для «поворотного момента», которые мы обсуждали в главе 7, например такие как: «Давай я тебе помогу». Потом сделайте очень глубокий и долгий вдох и скажите с пониманием: «Я вижу, что ты действительно не хочешь принимать душ». Не продолжайте настаивать на своем. И не читайте нотации. Эмпатия успокаивает, давление и нотации – нет.

Но не останавливайтесь на этом. Когда провожу частные консультации с семьями, я спрашиваю: «Как вы думаете, что ребенок чувствует или в чем нуждается в подобной ситуации?» Как правило, мне не сразу отвечают... Чтобы остановить эмоциональный срыв, нужно понять его причину. Задайте вопрос: «Почему ты не хочешь принимать душ?» или «Что тебе не нравится в этих носках?». Если малыш не может ответить, задайте другие вопросы или используйте фразы, которые покажут ему, что вы стараетесь его понять, например: «Тебе не нравится, когда в глаза и уши попадает вода?»

Мысленно пробегитесь по списку психологических характеристик своего ребенка. Если он интроверт и кто-то вторгся в его личное пространство, спросите: «Он стесняет тебя?»

Если у вашего чада сложности с адаптацией, а ему пришлось много переключаться с одного вида деятельности на другой, спросите: «Тебе, наверно, нужно больше времени, чтобы закончить игру?»

Если ребенку присущ высокий уровень активности, а сегодня он мало двигался, можно сказать что-то вроде: «Ты слишком долго сидел на одном месте. Может быть, ты хочешь побегать и поиграть?»

Если вы только что отказали настойчивому ребенку в его просьбе, попробуйте поинтересоваться: «Тебя огорчило, что я ответил "нет"?»

Каков бы ни был триггер эмоционального срыва, его выявление позволит вам устранить его, а также поможет ребенку понять, что с ним происходит. Это само по себе успокаивает, поскольку попытка осознать причину своего срыва и дать название своим эмоциям замедляет сердцебиение и заставляет мальчика или девочку «включить ум». Кроме того, это может существенно облегчить ситуацию в следующий раз, когда ребенок испытает аналогичный взрыв эмоций или ощущений.

Слушать ребенка не значит с ним соглашаться или отказываться от своей власти. И это не подразумевает, что вы собираетесь оставить без внимания его плохое поведение. Слушать необходимо, чтобы успокоить сына или дочь и установить «источник возгорания».

Даже если ваше чадо совсем маленькое, разговаривайте с ним как с ребенком более старшего возраста. Разумеется, вы все равно не получите более зрелого ответа, но настанет день, когда ваш подход принесет плоды.

Когда я предложила данную стратегию Лоре, она тяжело вздохнула: «Но это так трудно – остановиться и выслушать. Я из того разряда людей, которые все планируют. Мне нужно, чтобы все было сделано по графику».

К сожалению, если ребенок отказывается что-то делать (что является признаком красной зоны), ваши попытки настоять на своем только обостряют ситуацию.

В конечном счете Лора выяснила, что ее Марселла очень чувствительна и отказывается принимать душ, потому что ей не нравится ощущение от попадающей в глаза и уши воды. Но теперь, установив причину проблемы, Лора вместе с Марселлой могли найти решение. Например, выбрать ванну вместо душа. Или надевать специальную полиэтиленовую шапочку.

Если Марселла начинала сопротивляться, Лора могла дать ей несколько минут, чтобы успокоиться, а затем установить четкие рамки: «Ты должна помыться, чтобы быть чистой. Ты можешь придумать свой план, а мой план таков: я буду держать душ так, чтобы вода не попала тебе в глаза. Я ставлю таймер на пять минут. Если за это время ты не предложишь свое решение, мы используем мое».

Как только Лора ввела в действие эту схему, Марселла немедленно ответила: «У меня есть план. Я могу принять ванну».

Вы можете опасаться, что использование таймера вызовет очередной приступ истерики, но, если вы будете твердо придерживаться своих слов, в скором времени ребенок поймет, что вы всегда делаете то, что говорите. В результате он начнет быстро вырабатывать собственный план. (О том, как сформировать у ребенка четкие ожидания и наладить сотрудничество с ним, я расскажу в главах 9 и 10.)

В этот момент вы можете с облегчением вздохнуть. Скандал прекращен, и вы хотели бы побыстрее о нем забыть. Но вы не должны этого делать. Чтобы предотвратить подобные срывы в будущем, вам нужно проделать дополнительную работу.

Ищем решение вместе

Когда у ребенка случился эмоциональный срыв, очень важно вернуться к произошедшему позже, когда он успокоится, и научить мальчика или девочку более приемлемым способам выражения своих эмоций, включая употребление подходящих слов. Я называю этот процесс «разбор полетов». Такой анализ можно провести сразу же после того, как миновал кризис, спустя час или даже, если ребенок достаточно взрослый, день или два – но это должно произойти обязательно.

Разбор полетов

Разбор полетов включает четыре шага:

1. ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ЧУВСТВОВАЛ ИЛИ В ЧЕМ НУЖДАЛСЯ В МОМЕНТ СРЫВА. Для этого выберите время, когда и вы и ваш ребенок находитесь в спокойном состоянии. Опираясь на знания о темпераменте сына или дочери, на собственные выводы и разговор с самим ребенком, попытайтесь вместе понять, что вызвало срыв. Что ребенок пытался сообщить, когда кричал или дрался? Пригласите его к совместной работе. Вы можете сказать: «То, что произошло сегодня, не понравилось никому. Давай вместе подумаем, как сделать так, чтобы это не повторилось». Не нужно делать ребенку выговор, который заставит его немедленно занять оборонительную позицию. Знание темперамента ребенка позволит вам понять причину его срыва.

Обусловленное темпераментом поведение ребенка Что вы можете сказать

Медленно адаптируется к изменениям и сорвался, потому что вы опаздывали и не могли заехать в кафе-мороженое, как планировали

«Я думаю, тебе не понравилось такое резкое изменение наших планов»

Очень чувствителен и вышел из себя в торговом центре

«Наверное, там было слишком шумно и многолюдно»

Очень настойчив и отказался следовать вашему плану

«Наверное, у тебя был какой-то свой план?»

Не склонен следовать режиму, пропустил дневной сон, поэтому устроил скандал за ужином

«Я заметила, что ты зевал. Наверное, ты очень устал?»

Ваш юный экстраверт бесцеремонно вмешивался в разговор

«Тебе хотелось поучаствовать в разговоре?»

Как вы заметили, в этих фразах нет осуждения, как во фразе типа: «Сегодня ты вел себя отвратительно». Они также не являются категоричными утверждениями и допускают возможность того, что ваше предположение является неверным. Вы не говорите ребенку, что он чувствовал, – вы пытаетесь понять, что он мог чувствовать. Если вы не правы, он скажет вам об этом. Ваша задача – вызвать его на разговор и вместе разобраться с его эмоциями.

2. УСТАНОВИТЕ ЧЕТКИЕ ПРАВИЛА. Эти правила должны четко определять ваши семейные ценности. Вы можете создать свой набор правил, но вот несколько из тех, что приняты в нашей семье:

- Как сильно бы ты ни был рассержен, нельзя оскорблять других людей.
- Нужно уважительно относиться к окружающим.
- Нужно делать то, что обещаешь.
- Нужно действовать сообща.
- Нужно говорить правду.

3. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА СЛОВАМ И ДЕЙСТВИЯМ НА СЛУЧАЙ НОВОГО КРИЗИСА. РАССКАЖИТЕ ЕМУ, КАКИЕ СЛОВА И ДЕЙСТВИЯ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКНУТ АНАЛОГИЧНЫЕ ЭМОЦИИ ИЛИ ПОТРЕБНОСТЬ. Будьте конкретны.

Дайте понять, что в следующий раз стоит сказать:

- «Можно я лучше приму ванну, чтобы вода не попадала мне в глаза?»
- «Я этого не ожидал, поэтому расстроился».
- «Здесь слишком шумно. Мы можем уйти отсюда?»

- «У меня другой план. Пожалуйста, выслушай меня».
- «Я устал».
- «Мне не нравится это правило. Давай обсудим его».
- «Мне не хочется уходить отсюда. Давай подумаем, когда мы сможем прийти сюда еще раз».
- «Мне это кажется несправедливым».

4. УПРАЖНЯЙТЕСЬ. Очень важно, чтобы ребенок хорошо усвоил слова и действия, которые, по вашему мнению, могут помочь ему избежать следующего срыва. Для этого ему надо попрактиковаться. Если возможно, вернитесь на место событий. Например, если ребенок отказался держаться за вашу руку и убежал, когда вы шли с ним из школы на парковку, вернитесь в школьный двор. Пройдитесь оттуда до парковки пару раз, держась за руки.

Или же задействуйте ваше воображение и разыграйте сценку. Ваш ребенок-интроверт может не захотеть принимать участия в подобном «спектакле» – тогда спросите у него: «Ты хочешь попробовать это сам или хочешь посмотреть?» Если он предпочитает понаблюдать со стороны, покажите, как он должен вести себя и какие слова сказать, но обязательно подчеркните: «В следующий раз, я надеюсь, ты скажешь (или сделаешь) это сам».

Позже Лора описала мне свой разговор с Марселлой:

«Я дождалась следующего дня. Мы были вдвоем в ее комнате, и я сказала: "То, что произошло вчера, было ужасно для всех. Давай разработаем план, чтобы такого больше не повторялось". Марселла насторожилась. Раньше мы с ней никогда так не разговаривали. Я продолжила: "Мне кажется, ты вчера отлично провела время со своими кузинами. Но ты интроверт. Помнишь, что это такое? Это значит, что ты любишь общаться, но через какое-то время тебе нужен отдых. Я думаю, все случилось потому, что ты устала и тебе нужно было побыть в тишине, прийти в себя. Но как только гости ушли, я попросила тебя принять душ. А тебе не нравится принимать душ, потому что ты очень чувствительна и тебя раздражает, когда вода попадает в глаза".

Все шло гораздо лучше, чем я ожидала. Поэтому я напомнила Марселле: "Как бы сильно ты ни сердилась, нельзя оскорблять других людей". Она потупилась. Я не стала задерживаться на этом, потому что знала, что ей и так очень неловко. "Давай договоримся, – предложила я. – В следующий раз ты можешь сказать: "Мама, можно я приму душ чуть позже?" или "Мама, я очень устала, можно вместо душа я приму ванну?" Было видно, что Марселла почувствовала облегчение.

Я знала, что нам нужно попрактиковаться, поэтому предложила ей разыграть сценку и объявила: "Марселла, тебе нужно принять душ!" "Мама, можно вместо душа принять ванну?" – ответила дочь. Мы обе рассмеялись и торжествующе захлопали в ладоши. В конце нашей беседы я сказала: "Надеюсь, что, когда я позову тебя в душ в следующий раз, ты ответишь так, как договорились". Марселла кивнула в знак согласия».

ЧТО ДЕЛАТЬ С МАЛЫШАМИ. Вышеописанный процесс разбора полетов должен быть скорректирован с учетом возраста ребенка. В голове у малыша все кричит: «Сделай это! Попробуй! Узнай, что случится!» Кроме того, у маленьких детей короткая память. Поэтому вы должны остановить неприемлемое поведение и немедленно показать, как надо вести себя в данной ситуации.

Если малыш бросает в вас машинку, протяните ему машинку и скажите: «Ты должен дать мне машинку в руки». Попросите его сделать это пару раз. (Вполне вероятно, что кто-то научил ваше чадо бросать мяч, но не объяснил, что мяч бросать можно, а другие игрушки нельзя.)

Родители детей с непростым характером часто не хотят возвращаться к тому, что случилось. Они опасаются, что попытка провести воспитательную беседу спровоцирует новый срыв, поэтому избегают ее. Но именно во время такого конструктивного разговора ребенок учится понимать свои эмоции и тому, что можно сказать или сделать в такой ситуации. Это все равно что снабдить мальчика или девочку ремнями безопасности, чтобы предохранить от падения в бездну красной зоны.

Чтобы узнать, достаточно ли ребенок успокоился для того, чтобы провести разбор полетов, понаблюдайте за ним. Он должен быть способен смотреть вам в лицо, говорить нормальным голосом. Его руки и ноги не должны лихорадочно двигаться. Он должен слушать вас и адекватно отвечать на ваши вопросы, а не реагировать на окружающий шум. Если это не так, отправьте его к успокаивающей корзине или, если ему больше четырех лет, в его комнату, чтобы он мог отдохнуть и прийти в себя. Если ребенок совсем маленький, проведите воспитательную беседу немедленно, пока он еще помнит об инциденте.

ДЕЯТЕЛЬНОЕ РАСКАЯНИЕ. Если во время эмоционального срыва не обошлось без «жертвы», разбор полетов должен включать и деятельное раскаяние. После того как ребенок успокоится, сведите его вместе с пострадавшим. Предложите сыну или дочери попросить у этого человека прощения и узнать, не требуется ли ему помощь. Возможно, нужен лед или пластырь? Или он хочет помириться и обняться? Или узнать, смогут ли они поиграть позже? В чем бы обиженный ни нуждался, ваш ребенок должен выполнить это желание.

Как видите, деятельное раскаяние не обязательно должно включать просьбы о прощении. Дело в том, что принудительное «извини» ничего не дает. Когда вы сосредотачиваете внимание ребенка на потребностях пострадавшего, вы учите его сочувствию. Это позволяет мальчикам и девочкам лучше «прочувствовать» последствия своего поведения.

После скандала из-за душа Марселла сама потратила полчаса на то, чтобы написать Лоре письмо, в котором детскими каракулями было выведено: «Извени мамачка».

АНАЛИЗ СОБСТВЕННЫХ «ПОЛЕТОВ». Если вы честны перед собой, то признаете, что сыграли в эмоциональном срыве своего чада не последнюю роль. Разумеется, ненамеренно. Тем не менее вы тоже должны извлечь урок из произошедшего. Подумайте: почему случился этот срыв? Можете ли изменить свою тактику, чтобы помочь ребенку и самому себе оставаться в зеленой зоне в аналогичных ситуациях в будущем?

Когда я задала этот вопрос Лоре, она ответила: «Я почти стопроцентный интроверт. В тот раз после визита родственников мне, как и Марселле, требовалась передышка. В будущем я обязательно буду делать перерывы между такими мероприятиями. Если бы мы с Марселлой несколько минут отдохнули после ухода гостей, никакого скандала могло бы не быть!»

Лора также признала, что из-за усталости она пропустила сигналы о том, что Марселла находится в желтой зоне и балансирует на грани красной. Она сказала, что в будущем будет более внимательной к таким сигналам.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ, ПИНАЕТСЯ И БРОСАЕТ ВЕЩИ. Изменив свой подход – приучив себя останавливаться и слушать, – вы значительно снизите вероятность того, что ваш ребенок будет доходить до состояния, когда он будет драться, пинаться и разрушать все вокруг. Если же, несмотря на все ваши усилия, он ведет себя подобным образом, вы должны его остановить. Спокойным, но твердым голосом скажите: «Если ты не можешь остановиться сам, давай я тебе помогу» или «Я не могу позволить, чтобы ты причинил вред самому себе».

или другим людям». Если ребенок маленький, вы можете удержать его у себя на коленях. Или можете сесть на пол за его спиной, прижать его ноги к полу своими ногами, чтобы он не мог вас пнуть, взять его за руки, лишая возможности вас ударить, и крепко прижать к себе – тогда он не сможет ударить вас затылком или, развернувшись, укусить. Глубоко дышите. Скажите себе следующее: «Сейчас он себя не контролирует. Он охвачен эмоциями. Его поведение не направлено лично против меня». Такие мысли помогут вам оставаться спокойным. Помните, что, если во время полета на самолете случаются какие-то проблемы, в первую очередь вы должны надеть кислородную маску. Успокойтесь сами, чтобы вы могли успокоить своего ребенка.

Скорее всего, ваше чадо будет вопить: «Отпусти меня!» Заверьте его, что отпустите его сразу же, как только он перестанет пинаться и драться и начнет говорить нормальным голосом. Держите его аккуратно, но крепко. Предложите ему подышать вместе с вами. Когда он утихомирится, отпустите его. Если он снова бросается в драку, опять крепко обхватите его и скажите: «Я вижу, ты еще не пришел в себя». Продолжайте держать его, пока он действительно не успокоится.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОПИТ, РУГАЕТСЯ ИЛИ СКВЕРНОСЛОВИТ. В пылу гнева ребенок может выкрикивать плохие слова и ругательства. На самом деле, если раньше он дрался, а теперь просто ругается – это прогресс (хотя, разумеется, такое поведение неприемлемо). Не попадайтесь на крючок: воспитанием вы займетесь позже, а пока ваша задача – помочь сыну или дочери выйти из пике. Спокойно, но твердо скажите: «Я знаю, что сейчас ты на меня сердишься. Но попробуй сказать это по-другому. Так, чтобы мне захотелось тебя выслушать». И подождите. Если с первого раза это не сработало, скажите: «Давай я подскажу тебе нужные слова. Попробуешь еще раз?»

Ребенок, который кричит «Я тебя ненавижу!» или «Я разобью тебе голову!», зачастую просто сердится на то, что его не выслушали, или же считает что-то несправедливым. Слышать такие слова неприятно, но они дают возможность объяснить ему, что сильных эмоций не нужно бояться и их можно выражать так, чтобы никого не обижать. Пусть ребенок знает: вы понимаете, что он сердится, и только тогда, когда сын или дочь успокоится, проведите разбор полетов: научите их говорить «Я считаю, что это несправедливо» вместо «Я тебя ненавижу».

Малыши часто кричат от отчаяния, потому что не могут сказать словами, что они хотят игрушку, которую вы у них забрали. Когда вы оглушены их воплями, велик соблазн немедленно прекратить их крик, дав им то, что они хотят. Но, поступая таким образом, вы только укрепляете подобное поведение. Этот скандал в том числе направлен и на определение пределов дозволенного. Гиперэмоциональные дети, которые «вознаграждаются» за свои крики, продолжают такое поведение даже после того, как учатся хорошо говорить, чтобы выразить свои эмоции и потребности словами. Вот почему, когда ребенок кричит, важно подойти к нему и спокойно сказать: «Я тебя слушаю. Я хочу тебе помочь». После этого потребуйте, чтобы он сказал нормальным голосом: «Дай игрушку, пожалуйста». Подождите, пока он этого не сделает. Не давайте ребенку того, чего он хочет, пока он не успокоится. Отдавайте малышу игрушку, когда он прекратит кричать и попросит вежливым голосом (вначале поощряйте даже небольшое изменение в тоне голоса). После того как ваше чадо научится вежливо выражать свою просьбу, вы можете вместе придумать решение, устраивающее вас обоих. (Подробнее об этом смотрите в главе 9.)

«НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ». Не каждый ребенок входит в режим «бей», когда испытывает эмоциональный срыв. Некоторые дети замирают, как олень в свете фар, и им нужно время и личное пространство, чтобы восстановиться. Ваше присутствие имеет большое значение. Однажды утром я наблюдала за тем, как мама привела в детский сад дочку. Как только женщина пошла к двери, девочка начала кричать и стучать ногами. Я поняла, что это медленно

адаптирующийся ребенок, который с трудом приспосабливается к любым переключениям, но мать и воспитатели не знали об этой особенности ее темперамента и не понимали, что происходит. Они ставили ее в угол, чтобы она выплакалась, а сами занимались своими делами. Я подошла к девочке. Она меня не знала, и я почувствовала, что она не хочет, чтобы я к ней прикасалась. Оставаясь спокойной и расслабленной, я сказала, что не буду к ней приближаться, если она этого не хочет. И села на полу рядом с ней. Постепенно она передвигалась ко мне все ближе и ближе, пока не положила голову мне на колени. Только тогда она перестала плакать.

Детям страшно оставаться один на один со своими интенсивными эмоциями. Они нуждаются в вашем спокойном физическом присутствии, чтобы знать, что вы рядом и можете им помочь.

Если вы знаете, что объятие успокоит вашего ребенка, обнимите его. Не беспокойтесь о том, что вы укрепляете плохое поведение. Когда ваш ребенок падает и обдирает колено, вы подходите к нему и утешаете. Во время эмоционального срыва он испытывает душевную боль – и точно так же нуждается в вашем сострадании.

Психолог Джон Готтман называет это «моментом открывания двери». То есть сын или дочь выражает потребность в тесном контакте с вами. У вас есть выбор: вы можете открыть дверь и войти, дав ребенку понять, что вы доступны и готовы помочь, – или же вы можете закрыть дверь и отвернуться. В последнем случае ребенок начнет скандалить еще больше, пытаясь вернуть вас обратно. С сочувствием реагируя на поведение ребенка, вы не создаете «плохую привычку». Прикосновения способствуют выработке успокаивающих гормонов в детском организме, замедляют сердцебиение и останавливают поток эмоций. Самое замечательное в том, что объятия положительно сказываются и на вашем собственном самочувствии.

Если вы чувствуете, что теряете терпение, возможно, вам стоит на несколько минут покинуть «сцену». Скажите ребенку, что вы уходите, чтобы успокоиться, но заверьте его, что вернетесь. Вы не «закрываете дверь». Вы просто берете тайм-аут.

ОБЕСПЕЧЬТЕ РЕБЕНКУ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО. Иногда прикосновения, вместо того чтобы успокаивать, могут лишь усиливать интенсивную реакцию непростого ребенка. Особенно это верно в случае детей-интровертов. Таким детям нужно личное пространство. Они дают вам знать об этом, отодвигаясь от вас или отталкивая вашу руку. Они могут крикнуть: «Не смотри на меня!», «Уходи!» или «Убирайся из моей комнаты!». Если ребенок достаточно взрослый и в пылу гнева не склонен причинять себе вред и крушить все вокруг, уважительно отнеситесь к его требованию и предоставьте ему личное пространство. Но при этом дайте ему знать, что вы беспокоитесь о нем и доступны для контакта. Позже, во время разбора полетов, научите его использовать более приемлемые выражения, такие как «Сейчас мне нужно личное пространство», или «Я буду готов поговорить чуть позже», или «Мне нужно несколько минут».

Кристина согласна с этим: «Когда Роуэн находится в расстроенных чувствах, худшее, что я могу сделать, – попытаться взять его на руки. Ему нужно, чтобы я находилась рядом, но он не хочет тесного контакта».

Если вы сами относитесь к экстравертивному типу, вам может быть трудно не трогать своего ребенка-интроверта, когда он расстроен, и не пытаться немедленно вызвать его на разговор. Вы воспринимаете его плач и крики как призыв к контакту. Дело в том, что, когда вы сами расстроены, прикосновения и тесный контакт помогают вам успокоиться. Но вам нужно перебороть свой первый естественный порыв и дать сыну или дочери необходимое личное пространство и покой. Вскоре ребенок будет готов обнять вас и поговорить, но не сейчас. Вы можете сказать: «Я не буду тебя трогать, но я буду оставаться рядом, пока ты не успокоишься».

ПОБУЖДАЙТЕ РЕБЕНКА К ДВИЖЕНИЮ. Когда ваш ребенок летит в пропасть эмоционального срыва, к его мышцам приливает кровь и в организме происходит мощный выброс адреналина и кортизола, гормонов стресса, которые заставляют его двигаться. Вот почему сын или дочь может «давать стрекача». Требуется движение, чтобы избавиться от этой энергии, и вам нужно просто научить ребенка выплескивать ее безопасным и приемлемым образом. Малыша возьмите за руку и пройдите быстрым шагом. Если ребенок постарше, предложите ему встать и походить вперед-назад по коридору, подняться по лестнице или подвигаться любым другим доступным способом. Если он любит бегать, выйдите с ним на улицу, чтобы он совершил пробежку вокруг дома, или сходите на местный стадион или в парк.

Я предпочитаю делать так, чтобы энергия выходила через ноги, а не через руки. Другими словами, я поощряю детей ходить и бегать, а не бить кулаками подушку или боксерскую грушу. Я хочу, чтобы дети научились выплескивать энергию способами, приемлемыми в школе или в будущем на рабочем месте. Ребенок всегда может встать и пойти выпить воды или сходить в туалет, тогда как стучать кулаком по столу обычно недопустимо.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ ГРОМКО В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ.

Мэгги внимательно слушала наш разговор о том, как справиться с эмоциональными срывами, и затем покачала головой: «Дома я могу обнять сына или подвигаться вместе с ним, и это помогает. Я чувствую, как он расслабляется. Он перестает ныть, начинает говорить нормальным голосом. Но я попыталась делать то же самое в торговом центре, и это не сработало».

Нет ничего хуже, чем полноценная детская истерика в ресторане, церкви или на семейных посиделках. Главная трудность состоит в том, что из-за высокого уровня внешней стимуляции успокоить физиологические реакции ребенка, замедлить сердцебиение и т. п. в таких ситуациях гораздо сложнее. Зачастую ваше внимание занято чем-то другим, поэтому вы пропускаете сигналы желтой зоны и внезапно обнаруживаете сына или дочь на пике интенсивных эмоций. Кроме того, на вас и вашего ребенка давят ожидания других людей и социальные нормы.

Элис Хониг, профессор Сиракузского университета, говорит: «Забудьте о других людях. Скорее всего, вы никогда больше их не увидите». Позаботьтесь о себе и своем ребенке. В случае, когда рядом есть друзья или другие члены семьи, попросите их помочь. Если вам неудобно обращаться за помощью, сосредоточьтесь на том, что нужно сделать, чтобы оставаться спокойными самим и успокоить своего ребенка. Помните, что поговорить об этой ситуации с родственниками или другими родителями на детской площадке вы сможете позже или в следующий раз.

Когда вы успокаиваете ребенка, говорите достаточно громко, чтобы люди вокруг вас могли слышать ваш четкий, уверенный голос. Тем самым вы покажете окружающим, что знаете, как действовать в такой ситуации, а также придадите уверенности самому себе. Это также поможет удержать людей от нежелательных советов.

«Мы заскочили перекусить в ресторан, – поделилась своей историей Хиллари на наших занятиях. – Но когда мы поели, Уайетт отказался уходить. Он раскрашивал салфетку и хотел закончить. Однако у нас не было на это времени, потому что я собиралась забрать дочку из школы. "Нам нужно идти", – сказала я. Сын начал извиваться на стуле и протестовать. Я знала, что мне не удастся так просто вытащить его из-за стола и вывести из зала. Все посетители смотрели на нас. Тогда я сказала громким и уверенным голосом: "Я знаю, что ты не хочешь уходить, так как не успел закончить рисунок. Но нам нужно забрать твою сестру из школы. Ты можешь взять рисунок с собой

и дорисовать его дома". Я не знаю, отреагировал ли он на мой голос, но мне это помогло удержать себя в руках».

Не волнуйтесь о том, что подумают о вас окружающие. Если это незнакомые люди, какая разница, что они о вас думают? Если это друзья, то они поддерживают вас, а если не поддерживают, возможно, это вовсе и не друзья. Если это родственники, прислушайтесь к их советам, а затем решите, хотите вы им следовать или нет. Их советы могут оказаться полезными, а могут и не подходить для вашего ребенка. Решайте сами.

ВЗБУЧКА НЕ РАБОТАЕТ. На самом деле битье только усиливает реакцию и низвергает ребенка в пропасть неконтролируемой истерики, заполняя его потоком отрицательных эмоций. И давайте будем честными: если вы ударили ребенка, значит, у вас тоже случился эмоциональный срыв. Я настоятельно рекомендую и призываю не бить ребенка. За его горячий, колючий и крикливый поведенческий оболочкой кроется очень нежная и ранимая душа. А из-за его всеподавляющей гиперэмоциональности даже легкие шлепки легко могут вывести вас обоих из себя.

Факторы, провоцирующие эмоциональные срывы: «часы пик»

Срывы из-за эмоционального перенапряжения ужасны для всех участников. Понимание причин и закономерностей таких кризисов поможет вам предотвратить их если не во всех, то во многих случаях.

Время срывов

Эмоциональные срывы могут происходить в любое время дня и в любой день недели, но, судя по всему, у детей есть определенные пиковые периоды, когда вам надо быть во всеоружии. Я как-то спросила у группы родителей, когда их чада чаще всего испытывают «трудные моменты». Они сказали, что с четырех до шести вечера. В помещении было довольно шумно, поэтому мне послышалось: «Когда родители хотят заняться сексом».⁶ И этот ответ тоже был бы верным. Время дня или ситуации, когда возрастает вероятность эмоциональных срывов, могут быть разными у разных детей. Но знание того, какие часы и обстоятельства являются «трудными» для ребенка, позволит мамам и папам быть более внимательными к его сигналам и более терпеливыми.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ. Срывы от эмоционального перенапряжения часто случаются во второй половине дня, ближе к вечеру, когда все устали и голодны и переполнены впечатлениями после напряженного дня. Если это происходит регулярно, очень вероятно, что ваш ребенок страдает от недостатка сна. Начните записывать, сколько он спал и как вел себя в этот день, а потом посмотрите, не зависит ли его поведение от количества сна. По моему опыту, более 90 % детей, подверженных периодическим срывам ранним вечером, испытывают дефицит сна. Это верно для детей всех возрастов, от младенцев до подростков. От этой проблемы есть одно чудесное средство – полноценный сон.

В те дни, когда ваш ребенок не выспался или не успел адаптироваться к смене часовых поясов из-за перелета, вы должны внимательно продумать свои планы на вторую половину дня. Возможно, вам стоит вычеркнуть несколько мероприятий, особенно тех, которые требуют от вашего ребенка общения с другими людьми, сосредоточения, контроля над своим телом или нахождения в среде с высоким уровнем стимуляции. Ему может попросту не хватить запасов

⁶ В английском языке слова sex (секс) и six (шесть) созвучны.

энергии на вторую половину дня, а в таком состоянии он будет более подвержен эмоциональному перенапряжению. Кроме того, очень вероятно, что вы тоже не выспались, поэтому вам может не хватить энергии помочь своему ребенку.

УТРО. Это сложное время для всех детей – им нужно вылезти из кроватки, одеться, умыться, сказать всем «доброе утро». А для медленно адаптирующихся, высокочувствительных и гиперэмоциональных ребятишек утро может быть настоящей катастрофой. Мало того что ребенку приходится быстро переключаться между множеством разных дел, так еще и его головной мозг пытается перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. Если вам приходится будить ребенка по утрам до того, как он проснется сам, вероятность эмоциональных срывов значительно возрастает.

Чтобы облегчить жизнь по утрам своему чаду и самому себе, избегайте спешки. Дайте ребенку достаточно времени, чтобы проснуться и прийти в себя, прежде чем что-то делать. Все, что можно, подготовьте с вечера. Выделите время на то, чтобы пообщаться и пообниматься с ребенком. Несколько минут, потраченных на то, чтобы выразить понимание того, как трудно вставать по утрам, вместе позавтракать и поболтать о пустяках, могут вернуть сына или дочь в зеленую зону и предотвратить срывы.

СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ У РОДИТЕЛЕЙ. Когда я только начала выступать с лекциями о детях с непростым характером, первое время меня приглашали в основном местные общественные организации и церкви, поэтому я часто ужинала дома со своей семьей, а затем убегала на встречи. И все время я понимала: рассказывая другим родителям о том, как эффективно взаимодействовать со своими непростыми детьми, я продолжаю регулярно кричать на собственного сына. Это меня так расстраивало, что однажды ночью я разрыдалась рыданиями: «Я не имею права читать лекции! Я мошенница! Как я могу учить воспитывать чужих детей, если не в состоянии нормально общаться с собственным ребенком?»

К счастью, проанализировав ситуацию, я осознала, что публичные выступления вызывают у меня высокий уровень стресса, а Джошуа просто впитывает мою тревогу. Я была напряжена, уходила в себя и отдалялась от сына – что вызывало у него страх. Его маленький головной мозг в панике твердил ему: «Сделай все возможное для того, чтобы мама осталась дома». Поскольку он был очень мал и неопытен, его методы явно оставляли желать лучшего, а я не понимала, что с ним происходит. В результате мы оба становились еще более несчастными. Поняв причину его эмоциональных срывов, я решила перед уходом посвящать Джошуа немного времени, чтобы поиграть и пообщаться, и уходить, прежде чем мой уровень стресса начнет зашкаливать. Если я приезжала на лекцию слишком рано, я просто сидела в машине на парковке и ждала. Разница была огромной. Теперь мы расставались, обнимая и целуя друг друга. Все проходило спокойно и мирно, и я больше не чувствовала себя мошенницей.

Помните: ваше непростое чадо впитывает ваш стресс, как губка. Его частые эмоциональные срывы являются предупредительным сигналом: в семье что-то идет не так. Остановитесь и подумайте, что происходит. Не стал ли один из родителей дольше задерживаться на работе или больше путешествовать? Вы боитесь, что можете потерять работу? В семье появился маленький ребенок? Кто-то болеет? У вас резко изменился рабочий график? Вы поссорились со своим партнером? Надвигается стихийное бедствие? Дети с непростым характером впитывают все эти страхи, пока не взорвутся. Никто не застрахован от стрессовых событий в жизни, однако, контролируя собственный уровень напряжения, вы можете оградить от него своего ребенка.

«Я всю неделю была в командировке в Лос-Анджелесе, – рассказывает Андреа. – Когда я вернулась домой, то обнаружила на кухне полный беспорядок, а список покупок, который я оставила на холодильнике как намек мужу, по-прежнему висел там. Я была в гневе. Либби мгновенно

почувствовала это возбуждение и стала требовать моего внимания. "Мам, ты отвезешь меня к подружке? Мам, ты меня совсем не слушаешь!" Я чувствовала, как кровь приливает к моему лицу, но, прежде чем начать кричать, я остановилась и подумала: "Что я чувствую? Чего хочу?" Я поняла, что очень устала и раздражена тем, что муж не съездил в магазин за покупками. Одно маленькое «но»: я не попросила его об этом, а просто оставила записку. Так что сердиться на него было не совсем справедливо. И еще я обещала Либби, что, когда вернусь домой, мы съездим в гости к ее подружке. "Дай мне пару минут, – попросила я дочку. – Мне нужно немного отдохнуть и прийти в себя. После этого мы с тобой придумаем, что делать дальше"».

Правильно управляя своим стрессом, вы помогаете и себе, и ребенку. Подумайте, в чем ваша ошибка и что ставит вас на грань нервного срыва, и попробуйте использовать другой подход.

Хороший способ снизить стресс – поиграть с ребенком. Выберите такое занятие, которое заставит вас обоих смеяться и напомним вам о том, что жизнь – веселая штука. Или вы можете вместе усесться в уютное кресло-качалку и почитать. Ритмичные движения успокоят вас обоих. Или выйдите погулять – на свежем воздухе все проблемы кажутся вполне решаемыми. Если на улице плохая погода или темно, залезьте в теплую ванну.

Если вы грамотно управляете своим эмоциональным состоянием, вы не позволяете своему эмоциональному напряжению негативно влиять на ребенка и невольно подталкивать его на грань срыва.

КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ. Взрослея и развиваясь, дети переживают регулярные кризисы. Зачастую такие кризисы можно спрогнозировать по календарю: как правило, они случаются накануне дней рождения и примерно посередине между ними. Также они часто знаменуют такие важные изменения в жизни ребенка, как освоение навыка хождения, резкое увеличение роста, начало полового созревания, поступление в школу, переход из средней в старшую школу и т. д. Все эти периоды повышают вероятность эмоциональных срывов.

Понять, что наступил очередной кризис развития, не так сложно: ребенок становится капризным и несговорчивым. Он может быть не в состоянии сделать то, что делал всего несколько недель назад. Его ничто не устраивает. Он легко раздражается и находит все новые причины для слез. Отказывается сотрудничать. Сначала просится к вам на руки, а когда вы его берете, начинает выворачиваться и отталкивать вас. Он сердится – сердится на вас, на весь мир, на самого себя. Он легко выходит из себя по любому поводу.

Психологи говорят, что это период дезинтеграции – время, когда дети переходят от одного этапа развития к другому. Их внутренние системы перестраиваются, формируя новый, более сложный способ мировосприятия.

Представьте, что у вас есть пять строительных блоков. Поставьте их друг на друга, чтобы получилась башня. Это ваше пятилетнее чадо – точнее, его внутренняя структура, определяющая то, как ребенок воспринимает мир. Она хорошо работает, но постепенно малыш накапливает новую информацию и навыки, так что накануне шестого дня рождения формируется новый блок, который должен быть встроен в башню, а не просто добавлен на ее вершину. Сооружение рушится – дезинтегрируется, – и из имеющихся шести блоков создается новая структура. На этот раз она может иметь форму пирамиды: три блока снизу, два посередине и один наверху. Это будет совершенно другая структура. Но пока идет строительство – а оно может занять от трех до шести недель, – все, что хорошо работало раньше, кажется, перестает функционировать. Ребенок легко выходит из равновесия и перегружается, поэтому становится более уязвимым для эмоционального перенапряжения.

Снизьте темп его жизни. Действуйте на опережение. Во время переходных периодов дети регрессируют. Ребенок, который вчера мог самостоятельно одеваться, сегодня не в состоянии надеть даже носки. Вы должны быть готовы к этому и не обвинять ребенка в том, что он вами «манипулирует». Если вы видите, что ему нужна помощь, спросите: «Хочешь, я помогу тебе одеться? Или ты справишься сам?» Помогите ему, если он попросит, но мягко намекните: «Возможно, завтра ты сможешь быстро одеться сам, и у нас останется время, чтобы вместе почитать». В скором времени его навыки восстановятся, не сомневайтесь.

Кризисы развития случаются со всеми детьми, но, как и всегда, у детей с непростым характером они проходят более остро. Так что возьмите календарь и будьте готовы к «трудным» периодам.

ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСОВ ЭНЕРГИИ. Низкий уровень психической энергии также способен обуславливать срывы от эмоционального перенапряжения. Если ваш ребенок – интроверт и долгое время не имел возможности побыть в одиночестве и покое, чтобы подзарядиться, он, очевидно, находится на грани. Достаточно того, чтобы кто-то просто «посмотрел в его сторону», не говоря уже о том, чтобы вторгнуться в его личное пространство, – и ваше чадо летит в бездну эмоционального срыва. Если ребенок – экстраверт и, наоборот, долго находился один, не имея возможности пообщаться с вами или поиграть с другими детьми, будьте готовы к тому, что он может сорваться. Когда уровень энергии низок, ребенку трудно устоять перед потоком эмоций.

СТРАХ. «Дурацкая идея!», «Я не хочу!», «Я не буду этого делать!», «Ты меня не заставишь!»... У детей с характером эмоциональные срывы часто происходят в новых ситуациях или из-за опасения потерпеть неудачу. К сожалению, зачастую мальчики и девочки не осознают, что боятся, поэтому просто начинают сопротивляться, плохо себя вести и говорить гадкие слова, которые отталкивают родителей, в то время как на самом деле им нужна наша поддержка.

Признайте, что их сопротивление, скорее всего, вызвано страхом, и поговорите об этом. Разделите процесс усвоения нового навыка на небольшие, легкоосуществимые шаги. Успех строится на успехе. Страх исчезает, когда ребенок хорошо выполняет один шаг, а затем переходит к следующему.

Итак, мы рассмотрели некоторые наиболее типичные «источники топлива» для эмоциональных срывов. Понаблюдайте за своим ребенком, чтобы узнать, для которых из них он наиболее уязвим.

ОТМЕЧАЙТЕ УСПЕХИ. Чтобы помочь ребенку с характером научиться управлять своими сильными эмоциями, вы должны сосредоточиться на том, что он делает правильно. Обучение навыкам саморегуляции – долгий и трудный путь, поэтому очень важно радоваться даже небольшим успехам на этом пути. Скажите ребенку: «Сегодня ты сильно сердился, но сдержался и не ударил меня. Ты можешь собой гордиться!», или «Я слышал, как сегодня ты сказал, что очень устал. Ты взрослеешь!», или «Я видела, что ты не полез в драку с братом, а просто ушел в свою комнату. Ты молодец!». Когда вы фокусируетесь на том, что ребенок сделал правильно, и хвалите его за это, вы укрепляете хорошие модели поведения и повышаете вероятность того, что сын или дочь станет вести себя так же и в будущем. Всегда можно найти, за что похвалить ребенка. Так находите и хвалите!

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ. Эмоциональные срывы истощают всех. Если у ребенка выдался плохой день и вы чувствуете себя выжатыми как лимон, оставьте ребенка с няней, а сами сходите в ресторан, или примите расслабляющую ванну, или просто позвольте себе

пораньше лечь спать. Вам тоже нужно восстанавливаться после детских срывов. Короче говоря, не забывайте заботиться о себе, чтобы вы могли хорошо позаботиться о своем ребенке.

Если эмоциональные срывы не прекращаются

Иногда, несмотря на все ваши усилия понять ребенка и научить его управлять эмоциями, срывы от эмоционального перенапряжения могут продолжаться с той же частотой и интенсивностью, как и прежде. Если вы обнаруживаете, что злитесь на своего ребенка, отдаляетесь от него, не видите в нем никаких положительных качеств и с ужасом ожидаете очередного дня вместе с ним, вам стоит обратиться за профессиональной помощью. Возможно, вы имеете дело не только с ярким темпераментом, но и с медицинской проблемой. Или же только с медицинской проблемой, а вовсе не с темпераментом. Прислушайтесь к своей интуиции. Есть специалисты, которые могут вам помочь.

Запишитесь на консультацию. Пусть сын или дочь получит необходимую помощь и лечение. Ребенка нельзя заменить на другого, получше. Нам нужно строить со своими детьми здоровые, близкие отношения, которые сохранятся на всю жизнь. Это стоит времени, усилий и денег.

Подводим итоги Срывы от эмоционального перенапряжения

Врожденная интенсивность реакций, присущая детям с характером, делает их гораздо более подверженными эмоциональным срывам – состоянию, когда их потоки эмоций становятся настолько мощными, что мальчики и девочки оказываются неспособными справиться с ними.

Что нужно говорить ребенку, переживающему эмоциональный срыв:

- «Ты испытываешь очень сильные эмоции».
- «Сейчас тебя захлестнули эмоции и ты не можешь справиться с ними».
- «Я здесь. Я помогу тебе».
- «Ты можешь поплакать, но пинаться и кусаться нельзя».
- «Давай попробуем понять, что тебя так расстроило, и исправить это».

Рекомендации для родителей:

- Будьте рядом со своим ребенком. Детям страшно оставаться наедине с такими сильными эмоциями.
- Мысленно пробежитесь по списку психологических характеристик вашего чада и постарайтесь определить, какой фактор спровоцировал срыв (например, слишком много переключений, избыток внешней стимуляции и т. д.). Устраните этот фактор, если возможно.
- Снизьте требования к ребенку в «трудные» периоды – особенно утром либо ближе к вечеру, когда его запасы энергии на исходе или когда он испытывает стресс или переживает кризис развития.
- Убедитесь, что ваш ребенок не страдает от недостатка сна.
- Не бейте ребенка. Физические наказания только усиливают поток негативных эмоций и у ребенка, и у вас самого и могут вывести ситуацию из-под контроля.
- Когда все успокоится, проведите разбор полетов – помогите ребенку понять, что и почему он чувствует, и научите его более приемлемым словам и действиям для выражения своих эмоций.
- Отмечайте успехи, даже самые незначительные.

Эффективно управляйте собственными сильными эмоциями:

- Вы должны понимать, что, когда ребенок плохо ведет себя под воздействием эмоционального перенапряжения, он делает это не специально, а потому, что не в состоянии справиться со своими интенсивными эмоциями.
- Заботьтесь о себе, чтобы вам хватало сил помочь сыну или дочери.
- Если эмоциональные срывы продолжают продолжаться несмотря на все ваши усилия, возможно, вам стоит обратиться за профессиональной помощью.

Глава 9

Настойчивость

Когда говорить «да»

Расставляем приоритеты

Различие между упорством и упрямством состоит в том, что первое имеет своим источником сильное желание, а второе, наоборот, сильное нежелание.

Генри Уорд Бичер

Университет, в котором учится моя дочь, расположен в живописной долине между горами, и в один чудесный осенний день дочь вместе с подругой решили поехать в горы на экскурсию. В долине было тепло и солнечно, и девушки совершенно не подумали о том, что ждет их в горах. Они поднялись на машине на высоту несколько тысяч метров, свернули на лесовозную дорогу и застряли в снегу глубиной добрых полметра! С собой у них не было ни лопаты, ни теплых курток. Они не знали, где находятся, а мобильные телефоны оказались вне зоны обслуживания.

«И что же ты сделала?» – поинтересовалась я. «Ну, прежде всего я признала, что мне страшно, – ответила она. – Моя подруга была на грани нервного срыва. Тогда я сделала глубокий вдох и сказала: "Сара, я родилась в семье, которая умеет решать проблемы!" Этого было достаточно для того, чтобы она рассмеялась и мы обе успокоились. Мы вылезли из машины, порылись в багажнике и нашли банку из-под кофе. С ее помощью мы откопали машину».

Когда я рассказываю эту историю на моих занятиях, люди всегда смеются, однако фраза «Мы – семья, которая умеет решать проблемы» – на самом деле очень мощное заявление. Она подразумевает, что люди умеют слушать друг друга и действовать сообща. А умение совместно решать проблемы является для настойчивых детей одним из ключевых навыков.

Жить с настойчивым ребенком очень непросто. Любое ваше «нет», любая попытка помешать ему воплотить в жизнь задуманное чреваты приступом гнева. Даже в младенческом возрасте эти дети отличаются невероятной решимостью и целеустремленностью. Они требуют того, чего не требуют другие дети. Они пытаются сделать то, чего не делают другие. И никогда не отступают. Их почти невозможно проигнорировать или чем-нибудь отвлечь.

Настойчивость – черта темперамента, которая играет важную роль в борьбе за власть. Если правильно ею не управлять, она может порождать ежедневное перетягивание каната – «Чья возьмет на этот раз?» – между вами и вашим чадом, изматывая вас душевно и физически. Если в семье есть настойчивый ребенок, родителям следует перестать тянуть за противоположные концы каната и вместо этого стать одной командой. Если ваше чадо тянет канат на восток, заявляя: «Я не буду это делать!» – не тяните канат на запад, возражая: «Нет, будешь!» Лучше шагните на север и предложите: «Давай вместе подумаем, как решить эту проблему». В большинстве случаев ребенок перестанет упираться и шагнет на север вслед за вами, так что дальше вы сможете идти вместе как одна команда. Ваша семья не должна быть театром военных действий. Станьте «семьей, которая умеет решать проблемы» – где ценится настойчивость и целеустремленность, а также умение слушать друг друга и действовать сообща. И процесс такого преобразования, как всегда, начинается с ярлыков.

Используйте правильные слова

Настойчивость – один из главных показателей будущего успеха. Иногда она может быть даже важнее таланта. Упорство, целеустремленность, решительность, сила воли и трудолюбие – все это синонимы настойчивости. Мартин Лютер Кинг и братья Райт были очень настойчивыми людьми. Ваш ребенок должен слышать от вас, что вы цените эту черту его характера.

«Раньше упрямство дочери сводило меня с ума, – призналась мне Ким во время личной беседы. – Что бы я ни попросила ее сделать, она всегда настаивала на том, чтобы сделать по-своему. Но потом я посмотрела на свой темперамент и поняла, что я тоже очень настойчивая! Это правда, что бывали случаи, когда упрямство навлекло на меня неприятности, но в целом это качество невероятно помогает мне в жизни. Теперь, когда дочка говорит мне, что хочет сделать что-то по-своему, я могу спокойно ее выслушать. Я не хочу подавлять ее решимость».

Посмотрите на ваши ярлыки – слова и фразы, которые вы используете для описания настойчивости своего ребенка. Помогают ли они ребенку понять эту черту своего характера и научиться ценить ее?

Настойчивому ребенку нужно говорить такие фразы, как:

- «Ты целеустремленный и решительный».
- «Ты знаешь, чего хочешь».
- «Ты напористый».
- «Тебя никто не заставит делать то, чего ты не хочешь».
- «У тебя независимый ум».
- «Твое упорство поможет тебе многого достичь в жизни».

Когда ребенок слышит такие фразы, со временем он учится преобразовывать их в положительные послания, ориентированные на сотрудничество с другими людьми:

- «У меня есть идея».
- «Мы можем поговорить об этом?»
- «Давайте разработаем план».
- «Давайте действовать сообща».
- «Я знаю, что могу это сделать!»

Когда вы цените настойчивость своего ребенка и учите его, как выражать свою решимость уважительно по отношению к другим, он становится более открытым для сотрудничества. Он начинает относиться к вам как к помощнику, а не как к препятствию на пути к цели. Ваша задача – поощрять его настойчивость, но в то же время научить его деликатно относиться к людям, их чувствам и потребностям, и к окружающему его миру в целом. Он не должен быть похож на бульдозер, готовый сокрушить все, что мешает достижению намеченных рубежей. Вам нужно привить своему ребенку более здоровый, эффективный и гибкий подход «давайте действовать вместе», который будет помогать ему на протяжении всей жизни.

Хорошие родители говорят «да»

Совместное решение проблемы – процесс, в котором обе участвующие стороны имеют как общие, так и расходящиеся интересы и пытаются прийти к договоренности, устраивающей их обеих, путем открытого обсуждения и поиска компромиссов. Однако большинство из нас помнят, что в нашем собственном детстве все было совсем не так: любые попытки возражать родителям воспринимались как дурное поведение и ни о каком поиске компромиссов и речи

не шло. Если отец говорил вам что-то сделать, вы должны были это сделать – и точка. Никаких обсуждений. Дело в том, что в прошлом люди считали, что в любой ситуации существует всего два возможных варианта: кто-то один выигрывает, другой проигрывает. Но теперь мы понимаем, что есть и третий вариант – взаимовыгодное решение.

Стать «семьей, в которой решают проблемы», – значит отказаться от постоянного перетягивания каната, призванного определить победителя и проигравшего. Это значит сосредоточиться не на определении того, кто прав, а кто нет, а на поиске общих интересов и обоюдоприемлемого выхода из затруднительной ситуации. Такой подход снижает напряженность, стимулирует творчество и сплачивает семью: родители и ребенок работают вместе, уважительно относясь друг к другу, и находят решения, позволяющие каждому сохранить чувство собственного достоинства и независимости. При всем их невероятном упрямстве такой подход делает наших непростых чад открытыми для сотрудничества с нами – и помогает успешно договариваться с ними даже в подростковом возрасте.

Процесс превращения в семью, умеющую решать проблемы, состоит из трех этапов:

1. Постарайтесь понять, что важно для вашего ребенка.
2. Объясните ему, что важно для вас.
3. Вместе найдите решение.

Выполните эти шаги и скажите друг другу «да»!

Постарайтесь понять, что важно для вашего ребенка

Постараться понять своего ребенка не значит отказываться от своей власти. Успешные родители и воспитатели имеют целый арсенал различных стратегий. В зависимости от ситуации они могут пойти навстречу ребенку, найти устраивающий всех компромисс или настоять на своем. Такой гибкий подход позволяет им держать ситуацию под контролем и добиваться максимальных результатов.

Моя коллега Линн прекрасно владеет этой методикой. Центр детского развития «Пай-дейя», который она возглавляет, работает с 6:45 до 18:00. Школьные занятия длятся с 9:00 до 16:30. В центре действует правило, что ребенок может приносить из дома игрушки и играть в них во внеучебное время. Но в 9:00 утра все игрушки должны быть убраны в детские шкафчики, и доставать их оттуда до конца занятий запрещено.

В то утро Джейкоб принес в детский центр своего любимого динозавра. Когда учительница сказала ему, что сейчас начнется урок, поэтому динозавра нужно убрать, Джейкоб начал протестовать. Именно в этот момент в класс и вошла Линн.

– Почему ты не хочешь спрятать динозавра в шкафчик? – спросила она.
– Потому что это не домашняя игрушка! – выкрикнул Джейкоб.
– О, так, значит, это общий динозавр? – сказала Линн. – Если это только твой динозавр, значит, это домашняя игрушка. Если это не домашняя игрушка, то с динозавром может играть каждый.

Она сделала небольшую паузу, позволив Джейкобу осознать эти слова. И потом продолжила:

– Если ты дорожишь своим динозавром, ты можешь оставить его в моем кабинете или в своем шкафчике, где он будет в безопасности. Он подождет тебя, пока ты не освободишься.

Джейкоб немного подумал и ответил:

– Я хочу оставить его в вашем кабинете.

Потом они вместе с Линн пошли в ее кабинет и оставили там игрушку.

Остановиться и постараться понять ребенка – не значит убедить его в его неправоте или вынудить согласиться с вами. И это не значит, что вы должны сделать то, что он хочет, без учета ваших собственных интересов. Это лишь предполагает, что вы должны понять, что думает и чувствует ваш ребенок. Это понимание поможет вам решить, что делать дальше.

А ключ к пониманию – выслушать маленького человека.

СТАНЬТЕ ХОРОШИМ СЛУШАТЕЛЕМ. Однажды на своих занятиях для родителей я спросила: «Что говорит вам о том, что другой человек вас слушает?» и затем «Что говорит вам о том, что другой человек вас НЕ слушает?». Быстрый мозговой штурм дал нам следующий список:

Что говорит о том, что другой человек слушает нас	Что говорит о том, что другой человек не слушает нас
Он смотрит на нас	Он не смотрит на нас
Он спокоен	Он прерывает нас
Он сосредоточен на разговоре	Он занимается другими делами
Он адекватно реагирует на сказанное нами	Он отвечает не впопад
Он не занимается ничем другим	Он смотрит по сторонам
Он кивает	Он смотрит на нас пустым взглядом
Его руки расслаблены, свисают вдоль тела	Его руки скрещены на груди
Выражение его лица соответствует тому, что мы говорим	Он хмурится, смотрит исподлобья, словно готов наброситься на нас

Эбби согласно кивнула:

– Когда я разговариваю по телефону с братом, то всегда могу сказать, не сидит ли он в это время за компьютером. По его ответам я понимаю, слушает он меня или нет.

Глядя на список «Не слушает», Кристал пошутила:

– Кажется, у меня дома все «слушают» именно так.

– Давайте посмотрим, на что это похоже, – предложила я группе. – Найдите себе партнера. Один из вас будет говорить, другой слушать. Тот, кто говорит, должен рассказывать о чем-то важном. Тот, кто слушает, должен слушать внимательно.

В комнате началось оживленное общение. Люди кивали, смеялись, восклицали что-то, их тела были немного наклонены друг к другу. Мне пришлось подойти к выключателю и помигать лампой, чтобы привлечь их внимание.

– Те, кто говорил, как вы себя чувствовали? – спросила я.

– Хорошо, – ответила Мэдди. – Мне бы хотелось рассказать еще больше.

– Да, я чувствовал, что ко мне относятся уважительно, – согласился Стив.

– Теперь поменяйтесь ролями, – сказала я. – Те, кто говорил, должны стать слушателями, и наоборот. Но на этот раз я хочу, чтобы вы НЕ слушали своих собеседников.

В комнате воцарился невероятный шум, голоса становились все громче. Когда Эбби вдруг начала кричать, а Хизер толкнула Роба, я остановила группу.

– И как вы чувствуете себя сейчас? – поинтересовалась я.

– Он все время пилился в свой телефон. Он совсем меня не слушал! – возмутилась Хизер.

– Это было ужасно, – покачала головой Эбби.

Мэтт пожал плечами:

– А я просто перестал говорить.

Когда мы не слушаем наших детей, они чувствуют то же самое.

Чтобы стать хорошим слушателем, вы должны взять на себя обязательство не заниматься другими делами во время разговора и думать о том, что в этот момент говорит сын или дочь, а не о том, что вы хотите сказать сами. Вы должны сообщать посредством языка тела: «Я тебя внимательно слушаю. Я хочу понять». Во многих случаях вы обнаружите, что внимательное слушание ослабляет интенсивность эмоций вашего ребенка и побуждает его отказаться от оборонительной позиции.

Если вы слишком расстроены для того, чтобы сосредоточиться на разговоре, вы можете сказать ребенку: «Подожди. Мне нужно несколько минут, чтобы прийти в себя. А потом я смогу тебя выслушать» – и использовать один из способов «самоуспокоения», описанных в главе 6. Например, вы можете уйти в другую комнату, глубоко подышать, успокоиться – а затем продолжить разговор.

...Потом я попросила родителей вспомнить, когда в последний раз они конфликтовали со своими настойчивыми чадами.

– В чем была причина? – спросила я.

Ответы не заставили себя ждать.

– Вчера за обедом, – сказал Кристофер, – я спросил у Дилана, что он хочет – воду или молоко. Он ответил, что хочет лимонад.

– У нас тоже обед превратился в поле битвы, – подхватила Кристал. – Я позвала свою десятилетнюю дочку пообедать. Но она заявила, что не голодна и хочет прямо сейчас пойти в гости к подруге.

Когда вы спрашиваете у ребенка, чего он хочет – воды или молока, а он отвечает, что хочет лимонад, каждый из вас занимает свою позицию и настаивает на ней – вода/молоко против лимонада. Или же это могут быть позиции «Я хочу, чтобы ты пообедала дома» против «Я не хочу есть, а хочу пойти к подруге».

Настаивая каждый на своей позиции, вы расходитесь по разным углам, как два боксера на ринге. Вы буквально слышите в голове удар гонга и вступаете в схватку. Вас волнует только один вопрос: кто победит, а кто проиграет? Однако ваша задача – выйти из противоположных углов и найти решение, устраивающее обоих. Для этого вам нужно сфокусироваться на поиске общих интересов (почему вы этого хотите), а не на сохранении своих позиций (чего именно вы хотите). Вместо того чтобы хвататься за боксерские перчатки, вы должны остановиться и попытаться понять, отчего это важно для ребенка. Научитесь начинать с вопроса «Что случилось?».

«ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?» Каждый раз, когда вы и ваш ребенок настаиваете на своем, на то есть причина: желание или потребность, которую вы хотите удовлетворить. И для того чтобы преодолеть разногласия, вам необходимо понять, какое желание или потребность движет вашим чадом. Почему это важно для него? Если позиция сына или дочери отличается от вашей, откажитесь от привычного подхода: перестаньте упорствовать, критиковать или демонстрировать пренебрежение. Лучше постарайтесь понять, что нужно ребенку. Что он чувствует, чего хочет, в чем нуждается?

На занятиях я спросила у Кристофера, почему Дилан захотел лимонада.

– Возможно, потому, что я втайне от него налил себе лимонад в кофейную чашку, – рассмеялся он.

Остальные тоже засмеялись, потому что каждый из нас не раз проделывал что-то подобное.

– Какая еще могла быть причина? – спросила я группу, чтобы рассмотреть все возможные варианты.

– Может быть, он просто не любит воду и молоко? – предположил Грег.

– А вот моя дочка любит кубики льда, – сказала Стефани. – Она просит лимонад, чтобы в придачу получить кубики льда.

Я задала аналогичный вопрос Кристал:

– Как вы думаете, почему ваша дочь не хотела обедать дома, а хотела пойти к подруге?

– Девочка играла одна все утро, – ответила Кристал. – Она экстраверт, поэтому ей просто нужно было подзарядиться энергией.

– Могла ли быть какая-то другая причина? – спросила я.

– Возможно, она действительно не была голодна, – предположила Кристал.

Каково бы ни было желание или потребность, важно постараться их понять. Сядьте на стул или на корточки, чтобы ваше лицо находилось на уровне глаз ребенка, и выслушайте его. Задавайте вопросы. «Что ты хочешь делать в гостях у подруги?» Заметили, я сформулировала вопрос так, чтобы вместо слова «почему» в нем было слово «что»? Как правило, детям сложно объяснить, почему они чего-то хотят или в чем-то нуждаются.

Если ваш ребенок слишком мал, чтобы ответить на этот вопрос, или не дает никакого ответа, вы можете попробовать догадаться сами, опираясь на то, что видите, слышите или знаете, например: «Я вижу, что ты не хочешь обедать. Что случилось?», или «Я слышала, как ты говорил, что не хочешь уходить. Почему?», или «Ты грустишь, потому что мама ушла?», или «Ты все утро провел дома. Ты хочешь пойти погулять?».

Если вы чутко следите за реакцией ребенка, то поймете, в чем причина его упрямства, – возможно, он хочет получить какую-то игрушку или просто очень устал. Можно прибегнуть к юмору, чтобы разрядить напряжение, сказав что-нибудь глупое вроде: «Ты сердисься, потому что у нас во дворе не гуляют слоны?»

Даже двухлетний малыш почувствует, что вы искренне пытаетесь его понять, и его напряженность ослабнет.

Копайте глубже. Если ответ ребенка, на ваш взгляд, не отражает его истинных мотивов, продолжайте задавать вопросы. Однажды я была в гостях в Центре детского развития «Пай-дейя» и наблюдала следующую сценку: трехлетняя Лили наотрез отказалась надевать пальто, чтобы выйти на улицу. Воспитательница Тамми спросила:

– Ты не хочешь идти гулять? Что случилось?

– Там сильный ветер, – ответила Лили.

На улице вообще не было ветра, но, вместо того чтобы возразить ей, Тамми уточнила:

– Значит, ты не хочешь идти гулять, потому что на улице сильный ветер?

Лили кивнула, но на этот раз добавила:

– И еще там на парковке стоит большая мусорная машина.

– А, так, значит, ты не хочешь идти на улицу не потому, что там сильный ветер, а потому, что там стоит большой мусоровоз? – переспросила Тамми, чтобы убедиться, что она правильно поняла причину упрямства Лили.

Лили вздохнула, ее плечи расслабились, и на лице отразилось явное облегчение, когда они вместе с воспитательницей разобрались в ситуации. Оказалось, что Лили боялась большого, шумного мусоровоза.

Иногда вы можете не хотеть или бояться расспрашивать ребенка. Вот что рассказала нам на занятиях Кейси: «Я поинтересовалась у Лео, какое у него настроение. Он буркнул:

«Нормально» – и замолчал. Сначала я хотела удовлетвориться этим ответом, хотя и видела по его нахмуренному виду, что что-то не так. Но потом я начала задавать вопросы, и внутри у него словно прорвалась плотина. Он выложил мне все свои тревоги».

Не бойтесь допытываться. Но при этом следите за своими интонациями и вопросами. Такие вопросы, как «На что ты дуешься?» или «Чем ты опять недоволен?», несут в себе негативные оценочные суждения. Вы не должны быть похожи на полицейского, допрашивающего свидетеля. Также помните о том, что ваша задача – не отговорить и не разубедить ребенка, а попытаться его понять. Если вам в голову не приходят нужные слова, используйте такие универсальные фразы, как: «Что случилось? Расскажите мне поподробнее. Я очень хочу понять» или «Хочешь сказать мне что-то еще?». Когда вы увидите, что тело ребенка расслабилось, это значит, что он полностью выговорился, – теперь вы знаете об истинных причинах его упрямства.

После того как вы поймете, что важно для вашего ребенка, пришел ваш черед объяснить ему, что важно для вас. Этот важный этап переговорного процесса поможет вам удержаться от того, чтобы ввязываться в борьбу за власть – ошибка, которую я совершила, когда впервые попыталась выслушать и понять мотивы своего настойчивого сына. В отчаянии я позвонила Линн:

– Я не понимаю, что произошло! Я старалась его выслушать, а вместо этого вышла из себя!

– Слушать ребенка не значит отказываться от того, что важно для тебя, – напомнила мне Линн.

Я сразу успокоилась. (Позже я напомнила себе: «Наша цель – прогресс, а не совершенство».)

Объясните ребенку, что важно для вас

Поскольку у вас тоже есть своя позиция, вы должны объяснить ее ребенку. Ваши желания и потребности так же важны, как и желания и потребности вашего чада. Именно во время этой части переговорного процесса вы получаете возможность сообщить ребенку о том, что важно для вас, а также приобщить его к семейным ценностям. Разумеется, гораздо быстрее и проще настоять, чтобы ребенок подчинился вашему требованию, заявив: «Делай, что тебе сказано!» Но без открытого разговора ваш ребенок не сможет понять, почему это конкретное требование так важно для вас. Вы должны объяснить ему свои мотивы и ценности. Таким образом вы дадите ребенку необходимую информацию, благодаря которой он сможет понять ваши жизненные принципы и начать следовать им.

Продолжая на занятиях обсуждение темы настойчивости, я спросила у Кристофера:

– Почему вы хотели, чтобы Дилан выпил воду или молоко?

– Потому что это было единственное, что осталось в холодильнике, – ответил он.

– Могли ли быть какие-то другие причины? – спросила я группу.

– Возможно, он думал о правильном питании, – предположила Стефани.

– А что двигало вами, Кристал? – поинтересовалась я. – Почему вы хотели, чтобы дочь обязательно пообедала?

– Потому что, когда она голодная, она становится злой и раздражительной, – сказала Кристал. – И потому что я не хотела снова разогревать обед пару часов спустя.

Объясняя ребенку, что важно для вас, не нужно читать ему проповеди или выдвигать обвинения, такие как: «Разговаривать со мной таким тоном – непозволительно». Говорите от первого лица:

- «Я хочу, чтобы ко мне относились с уважением».
- «Я боюсь, что, если ты не поешь, у тебя будет плохое настроение».

- «Для меня важно, чтобы ты правильно питался».
- «Для меня важно, чтобы с тобой ничего не случилось».
- «Я считаю важным не опаздывать».

Это поможет вам лучше разобраться и со своими собственными чувствами и потребностями. Суть этих двух этапов переговорного процесса состоит в том, что и вы, и ваш ребенок выходите за рамки противостояния «победитель—проигравший» и признаете, что у вас обоих имеются разумные причины занимать ту или иную позицию. Теперь вы можете сделать шаг навстречу друг другу и согласовать позиции.

Вместе найдите решение

– Как нам лучше поступить? – спросила у Лили воспитательница. – Ты хочешь остаться внутри, потому что на улице стоит большой мусоровоз. Но все взрослые уходят с детьми на прогулку, поэтому я боюсь, как бы с тобой ничего не случилось, если ты останешься одна. Давай придумаем три вещи, которые мы можем сделать, чтобы решить эту проблему?

Лили нахмурилась:

– Но я не хочу выходить на улицу.

– А что, если ты наденешь пальто и мы вместе подождем, чтобы мусоровоз уехал? А потом вместе выйдем на площадку?

Этот вариант устроил Лили. Она натянула на себя пальто и, как только мусоровоз покинул стоянку, вышла на улицу, держа Тамми за руку.

Совместное решение проблемы означает поиск такого решения, которое учитывает интересы обеих сторон. Здесь нет проигравших. Выигрывают все. Дети чувствуют, что их слушают и уважают, и одновременно учатся тому, что важно принимать во внимание интересы других людей. Когда вы приглашаете ребенка совместно найти решение, начните с краткого повторения того, что важно для каждого из вас: «Ты хочешь поиграть с другом. Мне нужно приготовить ужин».

Затем предложите ему вместе придумать решение, используя такие фразы, как:

- «Как нам лучше поступить?»
- «Ты можешь придумать три вещи, которые мы могли бы сделать, чтобы решить проблему?»
- «Что мы можем сделать?»

Если ребенок говорит «Отвези меня к моему другу», не нужно сердиться и сразу же говорить «нет». Скажите: «Хорошо, это одна идея. Придумай еще три». Продолжайте изучать возможные решения, пока не найдете такое, которое устраивает вас обоих. Используйте тактику мозгового штурма – она в первую очередь подразумевает, что к обсуждению принимаются любые идеи, которые приходят вам в голову. На этой стадии ни одно предложение не оценивается, не отбрасывается и не высмеивается. Вы даже можете специально выдвинуть какое-нибудь забавное предложение, чтобы разрядить обстановку. В конце концов вы обязательно найдете решение, с которыми согласитесь и вы, и ребенок.

На моем занятии я разделила родителей на две небольшие группы: одна группа должна была помочь найти приемлемое решение для Кристофера и Дилана, вторая – для Кристал и ее дочери.

Решения, найденные группой помощи Кристоферу:

- Предложить Дилану выпить за обедом воду или молоко, а лимонад с попкорном оставить на закуску.

- Положить в воду кубики льда.
- Предложить Кристоферу тоже налить себе воду или молоко, а лимонад выпить потом, когда Дилана не будет рядом.

Решения, найденные группой помощи Кристал:

- Пропустить обед.
- Упаковать обед в контейнер и дать дочери с собой.
- Пригласить на обед подругу.
- Перенести обед на два часа.

После того как мы рассмотрели эти идеи, я попросила Кристофера и Кристал выбрать ту, которая, по их мнению, была бы наиболее приемлемой для их ребенка и них самих. Кристофер сказал, что лучший выход – положить Дилану в воду кубики льда, потому что он любит напитки со льдом. Кристал предпочла пригласить на обед подругу.

Мозговой штурм, проведенный совместно с ребенком, позволяет вам обоим увидеть, что на самом деле из каждой сложной ситуации можно обнаружить множество разных выходов. Чем младше ребенок, тем в большей степени поиск решений зависит от вас. Чем он старше, тем больше свободы вы можете ему дать: сделайте шаг в сторону и позвольте сыну или дочери попрактиковаться в навыках творческого и гибкого решения проблем.

Занимаясь поиском решений, не бойтесь опираться на воображение. Дети с характером обладают невероятной фантазией. Один родитель рассказал мне, что однажды остановил назревавший в магазине скандал, просто протянув дочке воображаемый пакет с засахаренными фруктами, при этом смачно жуя. Другой родитель посадил на колени своего малыша, который хотел покататься на машине, и изобразил езду по гоночной трассе. Непростые дети могут научиться использовать свое богатое воображение, которое впредь будет помогать им решать проблемы.

Когда вы заменяете противостояние сотрудничеством и даете ребенку возможность самому находить решения и придумывать идеи, вы прививаете ему важнейший жизненный навык. Формирование представления о себе как о «решателе проблем» может стать настоящим прорывом для непростого ребенка. Это может останавливать сражения еще до того, как они начались. Недавно Джессика, мама одного непростого малыша, рассказала мне следующую историю:

«Мой пятилетний сын Эйден спустился вниз с пижамой в руках. И курточка, и штаны были вывернуты наизнанку. Раньше процесс одевания превратился бы в получасовую мучительную процедуру. Услышав, как он фыркает от раздражения, я сказала: "Что случилось? Давай я тебе помогу". Он остановился, посмотрел на меня и затем твердо заявил: "Мама, дай мне минуту. Я же ребенок, который умеет решать проблемы!" Затем он глубоко вздохнул, разложил курточку и штаны на полу и наконец самостоятельно надел их. Знание, что он способен решать проблемы, сотворило с ним чудо!»

Вспомните ваши последние сражения с ребенком и подумайте, не мог ли процесс совместного поиска решения предотвратить некоторые из них. В следующий раз, когда вы столкнетесь с подобной ситуацией, начните учить свое непростое чадо тому, что значит быть членом «семьи, которая умеет решать проблемы».

Если ребенок еще не говорит

Совместный поиск решения требует наличия коммуникативных навыков, которых пока нет у маленьких детей. Но и у них есть свои сильные желания и настойчивость. Быть родителем

настойчивой крохи с характером очень непросто. Чем реже вам придется внимательно следить за своим маленьким исследователем, ограждая его от очередной беды, тем больше у вас будет оставаться сил и тем меньше скандалов придется пережить. Для этой возрастной группы есть своя стратегия того, как сказать «да».

Скажите малышу «да» при помощи грамотно организованной среды

Посетите ясельную группу в хорошем детском саду или детском центре, и вы увидите грамотно организованную среду. Там есть маленькие столики, за которыми малыши могут играть стоя или сидя на полу, – они помогут детишкам научиться пользоваться столами до того, как сами малыши научатся сидеть на стуле. Маленькие стулья, на которые дети могут самостоятельно садиться, тоже есть. На стенах – полки и крючки на высоте детского роста, до которых дети могут дотянуться без посторонней помощи. Есть маленькие чашки, которые им легко держать в руках. Есть бумага, цветные карандаши и другие подобные предметы, лежащие в доступном для детей месте. Есть батут, лодка-качалка или спортивный уголок, где активные мальчики и девочки могут ползать и попрыгать. Есть игрушки, которые можно катать и на которых можно кататься. Небьющиеся зеркала висят не вертикально, а горизонтально, на высоте нескольких сантиметров от пола, так что даже не умеющие ходить младенцы могут поднять голову и увидеть себя. Все в помещении говорит малышам: «Покажите, что вы умеете делать! Исследуйте! Учитесь! Будьте самостоятельными!» Это среда, которая говорит «да». Дизайнеры выбирают специальные материалы и мебель, которые дают свободу и детям, и заботящимся о них взрослым. Вместо того чтобы не спускать с детей глаз и постоянно говорить им «нельзя», воспитатели могут тратить время и силы на общение с детьми, интересные занятия и обучение.

Разумеется, мы не можем и не хотим превращать наш дом в ясли, но можем внести небольшие изменения в окружающую обстановку, чтобы сделать ее более благоприятной для ребенка. Ваш дом – комфортное и безопасное место для жизни малыша? Или же это поле для постоянных сражений между родителями и маленьким любопытным исследователем? Малыш может легко добраться до посудного шкафа? На кухне полно опасных предметов в местах, доступных для вашего любопытного чада? Есть ли в доме место помимо дивана в гостиной, где ребенок может попрыгать? Где лежат его книги? Где стоит телевизор, компьютер и другая домашняя электроника? Вы постоянно недовольны тем, что малыш нажимает на кнопки и тянет за провода? Где находятся крючки для одежды? Может ли ребенок самостоятельно взять свою одежду без посторонней помощи? Какого размера чашки и стаканы и где они хранятся? Легко ли ребенку взять стакан и попить из него воды, не пролив ее? Чем больше в вашем доме мест, безопасных для ребенка, тем меньше вам придется кричать своему настойчивому чаду «Не лезь туда!», «Не трогай это!» и тем больше мира и счастья будет в вашей семье и вашей душе.

Да, ребенку необходимо научиться уважительно относиться к вещам, но в первые годы жизни все в его голове кричит: «Потрогай! Возьми в руки! Узнай, как это работает!» Он жаждет узнать, как устроен мир. Это важнейший этап детского развития. Добавьте врожденную настойчивость и гиперэмоциональность, и вряд ли кому-то будет под силу остановить маленького первопроходца. Создавая среду, которая говорит ребенку «да», вы поощряете положительные качества его характера, такие как любознательность и решимость, а не противодействуете им. Вы можете с удовольствием наблюдать за тем, как ваше чадо познает мир, и избегать ненужных сражений. Это не значит, что вы идете на поводу у своего ребенка. Это значит, что вы действуете сообща, как одна команда.

Вы – одна команда

Подход, предполагающий, что вы совместно ищете решение и говорите ребенку «да», требует времени и сил, но в конечном итоге позволяет вам сэкономить и то и другое. Вот история, которую рассказал мне Дэвид, отец двоих детей, выросший в очень строгой, авторитарной семье:

«В моем детстве, если отец говорил тебе прыгать, ты прыгал. Поэтому у меня были большие сомнения насчет того, чтобы говорить «да» своим детям. На самом деле одна только мысль об этом вызывала у меня внутренний протест. В минувшую субботу мы с женой решили всей семьей проехаться по магазинам, чтобы купить книжный шкаф. Но дети устроили скандал. Они терпеть не могут ходить по магазинам и наотрез отказались ехать с нами. Я был в ярости. В конце концов, дети должны слушаться своих родителей! Видя, что я теряю над собой контроль, жена взяла дело в свои руки.

– Папа хочет ехать, а вы не хотите, – сказала она. – Как мы можем поступить?

– Может, позвонить соседям? – предложил старший сын. – На прошлой неделе вы сидели с их детьми. Не исключено, что теперь они согласятся посидеть с нами. А вы с папой сможете съездить вдвоем.

– Я согласен! – заявил младший. – Давайте так и сделаем!

Сначала я не хотел беспокоить соседей. Кроме того, я думал, что было бы прекрасно провести время вместе, всей семьей. Но потом я понял, что это совместное времяпровождение будет не таким уж «прекрасным», а на прошлой неделе мы действительно весь день провели с соседскими детьми. Мы позвонили соседям, они согласились помочь, и мы с женой вдвоем поехали в город.

Должен признаться, поначалу я был расстроен. Но жена напомнила мне о том, что в большинстве случаев дети охотно ездят везде вместе с нами. Она также сказала: "Мы же хотим, чтобы они стали людьми, которые умеют отстаивать свои интересы, решать проблемы и бросать вызов авторитетам".

Я сам много лет работал над тем, чтобы научиться открыто высказывать свое мнение и отстаивать свои интересы, когда это необходимо. Но мне было нелегко воспитывать в таком духе своих детей, притом что меня самого воспитывали совершенно иначе.

Я немного успокоился, но, подумав о тех 30 минутах, когда я спорил, искал решение и звонил соседям, снова разозлился. Мне казалось, что эти полчаса были потрачены впустую. А я не хотел тратить свое драгоценное время в выходные дни на подобные переговоры с собственными детьми!

По возвращении домой я все еще сердился, но дети были в отличном настроении. Мы отвезли старшего на баскетбольный матч, после чего решили заехать еще в пару магазинов посмотреть книжный шкаф. На этот раз дети охотно поехали с нами. Казалось, им даже понравилась эта поездка. Наши с женой усилия дали плоды и на следующий день. Утром я предложил всем вместе пойти на прогулку.

– Вы никогда не позволяете нам делать то, что мы хотим! – запротестовал старший.

– А как же вчера? – напомнил я.

– Ах да, – согласился он и начал надевать куртку.

Это была прекрасная семейная прогулка. В тот день я понял, что полчаса, потраченные на то, чтобы прислушаться к детям и сказать им «да», с лихвой себя окупил. Утро прошло великолепно. Все были счастливы. Каждый получил возможность сделать то, что хотел. Наше с женой внимательное отношение к желаниям детей создало доброжелательную атмосферу, и она сохранялась на протяжении всей послеобеденной поездки на баскетбольный матч и по магазинам, а также семейной прогулки на следующее утро. Больше не было никаких споров и не потребовалось никаких переговоров. Таким образом, потраченные в субботу утром полчаса превратились в два дня семейной гармонии. Я бы назвал это очень хорошей инвестицией!»

Разумеется, я не могу гарантировать, что каждое совместное решение проблемы и каждое «да», сказанное вами ребенку, обеспечит пару дней семейной идиллии, но это действительно очень хорошая инвестиция. Такой подход учит ребенка тому, что необходимо учитывать потребности других людей и решать проблемы мирным путем, овладеть навыками творческого и гибкого мышления и умением находить решения, от которых выигрывают все. Это закладывает фундамент для построения здоровых, дружеских отношений между вами и вашим ребенком – отношений, которые помогут обоим в сложный период взросления сына или дочери и сохранятся на всю оставшуюся жизнь.

Если вы тоже очень настойчивы

Хотя большинство родителей признают правильность такого подхода, многим из них, как и Дэвиду, очень трудно применить его на практике. Причина может быть в том, что их самих в детстве воспитывали по-другому, или же в том, что они сами невероятно упрямы в силу своего темперамента. В результате мамы и папы сталкиваются лбами со своими настойчивыми чадами и пытаются настоять на своем с ничуть не меньшим упрямством.

– О да, я невероятно упряма! – рассмеялась Кимберли во время занятий. – Позвольте мне рассказать вам одну историю. Мы с моим восьмилетним сыном Джексоном часто бываем похожи на двух баранов, которые сцепились рогами и не готовы отступить. Особенно я не выношу, когда он говорит мне, что я не права! Я сразу же завожусь.

Вчера после обеда Джексон делал домашнее задание по правописанию.

– Как пишется слово «чувство»? – оторвавшись от тетрадки, спросил он у меня.

– Ч-у-в-с-т-в-о, – ответила я.

– Нет, ч-у-с-т-в-о, – возразил он.

– Нет, ч-у-в, – повторила я.

– Ты не права! Там нет «в»! – продолжал настаивать он.

Это вывело меня из себя. Сын задал мне вопрос, а теперь утверждал, что я ошибаюсь! Я не могла этого стерпеть.

– Если ты не хочешь знать правильный ответ, так нечего меня спрашивать! – выпалила я.

Джексон был так расстроен, что вырвал из тетрадки лист с домашним заданием, над которым так усердно работал, и скомкал его. Позже я поняла, в чем было дело: прежде чем задать мне вопрос, он уже написал в тетради «чувство». Если надо писать с «в», значит, он сделал в домашней работе ошибку, которую нельзя было незаметно исправить. Но я не потрудилась выяснить, почему он не хотел соглашаться со мной и что его так расстроило.

На это требовалось время и силы. А я была занята его младшей сестренкой, которая хныкала и хотела есть.

Тем же вечером мы пошли в гости к друзьям. И там я услышала разговор между их пятилетним сынишкой и его семилетней сестрой, который невероятно меня поразил. Мальчик настаивал на том, что красный кубик был черным.

– Он красный, – ответила его сестренка.

– Нет, черный! – топнул ногой он.

Я сразу же вспомнила про очень похожий разговор между мной и Джексонсом несколько часов тому назад. Но этот разговор закончился совсем иначе. Его сестренка вздохнула, посмотрела на него и сказала:

– У тебя очень творческий взгляд на вещи.

Я не могла поверить своим ушам: семилетняя девочка отреагировала на аналогичную ситуацию мудрее, чем я! Она знала, что кубик красный, но при этом признавала, что ее брат хочет, чтобы в данный момент он был черным. Вместо того чтобы сказать: «Ты неправ!», она фактически сказала ему: «Ты творческая личность. Это хорошо». В результате они оба остались довольны и продолжили мирно играть дальше.

У настойчивых детей, как правило, настойчивые родители. Иногда, чтобы избежать борьбы со своими детьми за власть, именно мы должны первыми сойти с тропы войны. Мы должны понять, что нам не нужно сражение. Здесь нет причины выходить из себя. Здесь есть два сильных, уверенных в себе человека с разным восприятием одной и той же ситуации. Миру нужны такие люди.

Поэтому в следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что ввязались в пустячный спор со своим маленьким упрямым, вспомните об этой мудрой семилетней девочке – и отступите в сторону или напомните ребенку о том, что вы «семья, которая умеет решать проблемы».

Например, в следующий раз в аналогичной ситуации Кимберли может сказать Джексону: «Я дала тебе правильный ответ, а ты говоришь, что он неверный. Я думаю, у тебя есть причина для этого. Назовешь ее мне?» Или в другой ситуации: «Мне нужно убратся в твоей комнате, а ты хочешь поиграть в видеоигру. Давай подумаем, как мы можем поступить?» Эти простые фразы с объяснением того, что важно для каждого из вас, и с приглашением вместе придумать решение способны предотвратить многие ненужные сражения.

Как преодолеть препятствия на пути к совместному решению проблем

Аманда нахмурилась: «Я пытаюсь использовать этот подход с Беа, но он не работает. Даже если я ей просто сочувствую, она воспринимает это в штыки. А когда она раздражена, с ней невозможно ни о чем разговаривать. Как-то я сказала ей: "Мне кажется, ты устала". "Я совсем не устала! Ты сама устала!" – завопила она. Очень трудно понять, что она чувствует, а из-за ее отталкивающей реакции я не хочу даже пытаться».

Чтобы научиться эффективно решать проблемы, связанные с вашим ребенком, иногда необходимо посмотреть на его психологический портрет. Если ваш ребенок отличается не только настойчивостью, но и серьезным и аналитическим взглядом на жизнь, скорее всего, он относится к фактографическому типу личности, как Беа. Он не любит говорить о своих эмоциях, потому что это заставляет его чувствовать себя уязвимым. И любые попытки «залезть к нему в душу» воспринимает в штыки. Если вы слышите, что у него урчит в животе, и замечаете: «Кажется, ты голоден», – он немедленно вам возразит: «Я вовсе не голоден! У меня все

нормально!» Если ему нужно признать свою ошибку, он, вероятнее всего, накричит на вас и уйдет, хлопнув дверью.

Когда нечто подобное происходит с вашим ребенком, переключитесь на конкретные факты: «Кто-то сделал что-то, что тебе не понравилось?», «Что именно было сказано?», «Как, по-твоему, это следовало сделать?».

Обычно такие дети обладают обостренным чувством справедливости, поэтому вы также можете спросить: «Ты считаешь, что что-то было сделано несправедливо?» Чаще всего это заставит ребенка разговориться. Настойчивый и вдумчивый ребенок будет готов к совместным поискам решения проблемы только после того, как он получит возможность изложить вам свой план, рассказать о том, что случилось, или о том, что ему кажется несправедливым.

Определить, к какому типу личности относится ваш ребенок, очень просто. В следующий раз, когда он расстроен, попытайтесь его обнять. Если он оттолкнет вас, значит, он относится к аналитическому, фактографическому типу личности. В этом случае, как я уже говорила, сделайте акцент на фактах. Позже, когда страсти улягутся, проведите разбор полетов, как описано в главе 8, чтобы поговорить о том, что он чувствовал. Во многих случаях родители хотят пропустить этот шаг, поскольку проблема уже решена, но для того, чтобы ваше рассудительное чадо научилось управлять своими эмоциями, обсуждение произошедшего играет важнейшую роль. В конце концов даже серьезные дети-аналитики могут научиться ценить и правильно выражать свои эмоции.

Помните о том, что интровертам требуется время, чтобы обработать и «переварить» свои эмоции. Иногда ребенок-интроверт может закрыться у себя в комнате и отказаться из нее выходить, несмотря на все ваши заверения в том, что вы готовы рассмотреть и вместе решить проблему. Если он достаточно взрослый и умеет читать, можно использовать такой нестандартный подход, как записки. Лисса попробовала использовать этот способ со своим девятилетним сыном.

«К нам в гости пришли двоюродные братья Люка. Утро прошло замечательно. Потом наступило время обеда, и я попросила мальчиков помочь мне: я предложила им назвать любую цифру, чтобы выбрать себе задание. Сразу после этого Люк убежал в свою комнату и запер дверь. Я попыталась поговорить с ним через дверь, но он отказался ее открывать. Поэтому я взяла блокнот и написала в нем следующее:

"Мне не понравилось то, что случилось, и я хотела бы понять, почему это произошло. Не мог бы ты, пожалуйста, помочь мне в этом, отметив галочкой причину?"

- Ты хотел другое задание?
- Ты хотел другой обед?
- Ты считал, что выбор цифр был несправедливым?
- Ты хочешь сам вести автомобиль? (Я постаралась использовать юмор, чтобы разрядить обстановку, как вы советовали.)
- Другое. *Пожалуйста, напишите* _____

Спасибо за то, что помог мне понять. Теперь я буду знать, что в следующий раз нужно сделать это по-другому. Люблю тебя, мама".

Я засунула записку под дверь. Через десять минут Люк просунул ее обратно. Он поставил галочку рядом с пунктом "Ты хотел другое задание?".

А рядом с пунктом «Другое» написал: "Они удачливее меня". Внизу он добавил Р. S. и приписал: "Извини меня за мое поведение"».

Даже если поначалу ребенок сопротивляется, попробуйте разные тактики и потратьте время на то, чтобы узнать, что он чувствует. Это позволит вам установить эмоциональный контакт с вашим чадом, что поможет вам и сейчас, и в будущем.

Иногда нежелание ребенка идти на контакт связано с его чувствительностью.

Кейсон вытащил из стиральной машины свою любимую красную футболку. С нее капала вода.

– Сегодня у нас день рождения команды. Я хотел ее надеть! – крикнул он и заплакал.

– Мне очень жаль, – ответила мама. – Но я не знала об этом. Я понимаю, как ты расстроен. Но мы с тобой умеем решать проблемы, верно? Что мы можем сделать?

По лицу Кейсона текли слезы.

– Что, если мы найдем другую красную футболку? – предложила она, но Кейсон забрался на диван и зарылся лицом в подушки.

Кейсону требовалось время, чтобы справиться со своими эмоциями.

Высокочувствительные дети не сразу могут оправиться от всплеска глубоких эмоций. Остановитесь, чтобы дать им время и пространство. Им нужно «прочувствовать», прежде чем они будут готовы решать проблему. Если ваше предложение совместно решить проблему встречается ребенком в штыки, остановитесь и проверьте следующее:

- Все ли успокоились? Если нет, сделайте паузу и вернитесь к урегулированию конфликта позже.
- Было ли у интровертов или чувствительных членов семьи время переработать свои эмоции? Это касается не только ребенка, но и вас.
- Имели ли члены семьи, принадлежащие к аналитическому типу личности, возможность изложить факты и рассказать о том, что, по их мнению, было несправедливо?
- Вы торопитесь? Процесс совместного решения проблемы требует времени, но в конце концов позволит вам его экономить. Чем больше вы практикуете с ребенком этот навык, тем быстрее он начнет его применять и тем лучше он его освоит.

Если вы натываетесь на препятствия, не старайтесь сокрушить их силой. Вместо этого остановитесь и проанализируйте, что происходит. Эти барьеры вполне преодолимы. Даже у очень настойчивых непростых детей может развиваться гибкое мышление. На самом деле с их интеллектом и творческим умом они способны стать потрясающими «решателями проблем».

Относитесь к настойчивости позитивно

Будь то покупка маленького кувшина, чтобы ваш трехлетний малыш мог самостоятельно наливать себе сок, или 20-минутные «переговоры» с 12-летним ребенком, чтобы найти взаимоприемлемое решение проблемы, – все ваши действия, направленные на то, чтобы выслушать ребенка и сказать ему «да», переведут настойчивость сына или дочери в конструктивное русло и существенно облегчат жизнь вам самим.

Дети с характером могут поражать родителей своими умом и изобретательностью. Не бойтесь быть гибкими. Стремитесь понять, что важно для вашего ребенка, объяснить ему, что важно для вас. Даже если такой разговор займет гораздо больше времени, чем простой приказ «Делай, что я говорю!», он даст вам возможность избежать сражения, рассказать ребенку о своих ценностях и научить его важному навыку решения проблем.

Мы никогда не знаем, с какими испытаниями придется столкнуться нашим настойчивым непоседливым детям. Но если они родились в «семье, которая умеет решать проблемы», то обязательно найдут выход – даже если застряли в горах по пояс в снегу!

Подводим итоги Настойчивость

Настойчивые дети с характером имеют собственные цели и планы и пытаются реализовать их во что бы то ни стало. Они требуют большего, чем обычные дети. Их почти невозможно игнорировать или чем-нибудь отвлечь от задуманного. Вот почему так важно научить их быть «решателями проблем».

Что нужно говорить настойчивому ребенку:

- «Мы семья, которая умеет решать проблемы».
- «Ты умеешь мыслить гибко и творчески».
- «Целеустремленность и упорство – твои положительные качества».
- «Ты знаешь, чего хочешь».
- «Ты независим и решителен».

Рекомендации для родителей:

- Сосредоточьтесь на совместной работе.
- Постарайтесь понять, что и почему так важно для вашего ребенка.
- Объясните ему, что важно для вас.
- Предложите ребенку провести мозговой штурм, чтобы найти возможные решения, устраивающие вас обоих.

Если вы тоже очень настойчивы:

- Вы должны первыми выйти из схватки.
- Вы должны признать, что хорошие родители говорят «да».

Глава 10

Настойчивость

Когда говорить «нет»

Расставляем приоритеты

*Нельзя на людях задирать юбку и показывать свои трусы.
Сью, мать троих детей*

Хорошие родители говорят «нет»

Рассказывают, что много лет назад, когда Лу Хольц стал главным тренером футбольной команды Нотр-Дамского университета (США), в команде играл молодой талантливый квотербек (нападающий). Однако, изучив статистику за предыдущий сезон, Хольц обнаружил, что этот спортсмен допускает много перехватов. Он вызвал его в свой кабинет. «Ты превосходный игрок, – сказал он. – И я оставляю тебя стартовым квотербеком. Но в следующем сезоне ты допустишь не более семи перехватов».

Тот удивленно посмотрел на Хольца:

– Откуда вы знаете?

– Все очень просто, – пожал плечами Хольц. – После седьмого перехвата ты будешь до конца сезона сидеть на скамейке рядом со мной.

К концу этого разговора квотербек знал:

- чего от него ожидают;
- что случится, если он не оправдает этих ожиданий;
- в какой момент последует конкретная реакция;
- что у него есть выбор: приложить все силы и хорошо играть – или же опустить руки и сидеть на скамье запасных;
- что все зависит от него самого.

Молодой футболист сделал все возможное, чтобы не оказаться на скамье рядом с Хольцем. За весь сезон он допустил всего шесть перехватов.

Что сделал тренер Хольц, так это установил четкие, прозрачные правила игры. Прозрачные правила игры означают, что не будет никаких неприятных сюрпризов и никаких непредвиденных наказаний. Ожидания и последствия абсолютно четкие, конкретные и известны заранее. Каждый предупрежден и знает, чего ожидать. Исследователи говорят, что именно так поступают компетентные родители.

Говорить «да» нашим непростым детям, чтобы жить в гармонии с ними и привить им навыки решения проблем, так же важно, как и говорить им «нет». Настойчивым детям с характером больше, чем другим мальчикам и девочкам, нужны уверенные в себе родители – взрослые люди, которые будут с неменьшей настойчивостью учить их главным ценностям и которые понимают, что, устанавливая четкие правила и требуя их соблюдения, они дают детям чувство безопасности.

Моя подруга Пени использовала в этой связи интересную метафору. Пени владеет в Небраске ранчо, где разводят крупный рогатый скот. Однажды мы с ней говорили о том, чему мы учимся, воспитывая наших детей. Пени заметила: «Знаешь, воспитание детей очень похоже на выращивание рогатого скота». Должна признаться, что я была ошеломлена этим утверждением, поскольку мне и в голову не приходило сравнивать детей с коровами. Я посмотрела на

нее с недоумением. Пени продолжила: «Детям нужно дать просторное пастбище с хорошей оградой. Предоставить им свободу делать то, что они хотят, но в пределах безопасных границ. И, как и коровы, дети должны знать, что мы всегда готовы прийти им на помощь».

Надежный «забор» ограждает детей от причинения вреда самим себе и окружающим. Четкая граница помогает им оставаться в рамках приемлемого поведения, переступить которую строжайше запрещено. Когда вы определяете ребенку пределы дозволенного, вряд ли он скажет вам: «Спасибо, это именно то, чего я хотел». Скорее всего, он будет кричать: «Я ненавижу тебя!» или «Вы самые отвратительные родители на свете!». Такое не просто выдержать, особенно если вы не настойчивы в силу своего темперамента, как ваше непростое чадо. Однако ясно очерченные границы обеспечивают ребенка прочным, надежным фундаментом, на котором будет выстраиваться здание здоровой, успешной личности. Так что установление границ стоит потраченных на это времени, сил и нервов. И начнем мы, как всегда, со слов, которые используем.

Используйте правильные слова

Двухлетняя Эмили любила играть с телефоном отца. Стоило ему оставить телефон в пределах ее досягаемости хотя бы секунду, как она тут же его хватала. На этот раз произошло то же самое. «Отдай мне мобильник», – попросил отец. Эмили посмотрела на него озорным взглядом, вскрикнула от восторга и бросилась бежать с аппаратом в руке. Отец кинулся за ней, но прежде, чем он успел ее догнать, она бросила телефон через всю комнату.

Эта история преподносит нам два важных урока. Во-первых, поведение Эмили иллюстрирует классическое поведение малыша: маленькие дети учатся всему. «Какие здесь приняты "правила игры"? Каковы будут результаты моих действий? Что будет, если я убегу? А что будет, если я брошу телефон? Будет ли это отличаться от того, что происходит, когда я бросаю мяч?» Такое «тестирование» вовсе не говорит о том, что в будущем от Эмили можно ждать неприятностей. Ее смех не акт неповиновения; девочка просто радуется тому, что ее действие вызвало активную реакцию со стороны взрослого. Хорошо, если в этот момент родитель придет к ней на помощь и остановит шалунью и она поймет: «А, так вот что происходит, если взять папин телефон. Вот где стоит забор. И он очень прочный».

Во-вторых, здесь возникает вопрос: «Когда необходимо говорить "нет"?» Лично я руководствуюсь следующим правилом:

Если поведение является небезопасным, неуважительным по отношению к окружающим, причиняет вред самому ребенку, другим людям или вещам, оно должно быть пресечено.

Дети с характером должны слышать от нас, взрослых людей в своей жизни, такие фразы, как:

- «Я забочусь о твоей безопасности».
- «Я всегда делаю то, что обещаю».
- «Если ты не можешь остановиться сам, я помогу тебе остановиться».
- «Я скажу тебе, чего следует ожидать. Не будет никаких сюрпризов».
- «Ведя себя тем или иным образом, ты делаешь выбор».

Такие заявления сообщают ребенку, что он может на вас положиться. Он может доверять вам в том, что вы обеспечите его безопасность. У него за спиной надежная поддержка.

Установите четкие границы

Тренер Хольц не бегал по кромке футбольного поля и не кричал молодому квотербеку: «Эй, ты! Хватит отдавать мяч! Или я посажу тебя на скамью запасных!» Он не ругался и не угрожал, чтобы добиться выполнения своего требования. На самом деле исследователи говорят нам, что жесткий подход только усугубляет проблемы с поведением и приводит к еще большей агрессии. Хольцу хватило одного спокойного разговора.

Если вам нужно остановить своего ребенка, не кричите через всю комнату. Подойдите к нему, опуститесь на уровень его глаз. Возьмите его за руку, чтобы он не убежал. Если он пытается вывернуться, скажите ему: «Постой, я тебе помогу», «Я не хочу, чтобы ты сделал себе что-то плохое», «Я помогу тебе остановиться». Сделайте паузу, чтобы ребенок мог достаточно успокоиться для того, чтобы быть в состоянии вас услышать. Затем выполните следующие три шага:

1. Скажите ребенку, что, по-вашему, ему следует сделать.
2. Скажите ему, что вы сделаете, если он этого не сделает.
3. Скажите ему, когда вы это сделаете.

Говорите твердо – но не громко и не резко. Твердый голос – это голос уверенного в себе человека, который знает, что делает. Спокойно и четко скажите: «Я ожидаю от тебя то-то и то-то. Если ты этого не сделаешь, я сделаю то-то и то-то». Ваш тон сообщит, что вы решительно намерены делать то, что обещаете. Именно спокойная, уверенная манера поведения взрослого оказывает наибольшее воздействие на непростых детей, помогая им стать более гибкими и управляемыми.

После очередной выходки Эмили ее отец, Люк, связался со мной. Вместе мы разработали план. В следующий раз, когда Эмили схватит телефон, он должен спокойно подойти к ней, присесть, взять за руку и сказать: «Эмили, ты можешь сейчас отдать мне мобильник. Тогда мы вместе сядем и посмотрим, что в нем есть интересного. Если ты не отдашь мне телефон, я его заберу и спрячу. Я досчитаю до трех, а ты решишь, как поступишь. Выбор за тобой». Продолжая держать ее за руку, Люк должен начать считать уверенным голосом. Его слова не должны звучать как угроза. Он знает, что делает, и просто констатирует факты.

«Один. Если ты сейчас отдашь мне телефон, мы вместе сядем и посмотрим, что там есть. Если не отдашь, я его заберу и спрячу».

Здесь Люк должен сделать небольшую паузу.

«Два». Нужно еще раз повторить эту фразу и снова сделать паузу.

«Три. Ты не отдала мне телефон, поэтому я его забираю и спрячу».

Даже если в этот момент Эмили признает свое поражение и закричит: «На, бери», – важно, чтобы Люк довел дело до конца и сказал: «Мне очень жаль. Но ты сделала свой выбор. В следующий раз можешь поступить по-другому». Люк делает то, что обещал, и Эмили узнает, что может доверять своему отцу. Скорее всего, еще один-два подобных инцидента – и малышка поймет, что в ее интересах сделать то, о чем ее просят.

Четкие, прозрачные границы эффективны потому, что они позволяют ребенку понять, чего ожидать. С их помощью вы сообщаете сыну или дочери: «Я сделаю то, что сказал. Ты можешь предсказать мою реакцию. Не будет никаких неожиданностей. Ты сам решаешь, что произойдет». Именно это знание и предсказуемость позволяют ребенку чувствовать себя в безопасности.

Позвольте привести несколько примеров.

Чего вы ожидаете от ребенка	Что вы сделаете, если он не послушает вас	Когда вы это сделаете
«Я бы хотел, чтобы ты спокойно сидел на стуле»	«Если ты не будешь спокойно сидеть на стуле, я посажу тебя к себе на колени»	«Как только ты встанешь со стула, я буду знать, что ты предпочел сидеть у меня на коленях»
«Я бы хотел, чтобы по пути на тренировку ты разговаривал в машине спокойным голосом»	«Если ты будешь кричать в машине, мы вернемся домой и тебе придется рассказать своему тренеру, почему ты пропустил тренировку»	«Как только я услышу, что ты повышаешь голос, я буду знать, что ты предпочел вернуться домой и пропустить тренировку»
«Я бы хотел, чтобы на территории парковки ты держал меня за руку»	«Если ты не будешь держать меня за руку, я понесу тебя на руках»	«Прежде чем вылезти из машины, я досчитаю до трех, чтобы ты решил, будешь ли ты держать меня за руку или же я понесу тебя на руках»
«Я бы хотел, чтобы ты убрал в своей комнате, прежде чем идти на вечеринку»	«Если ты не уберешь в своей комнате, я не разрешу тебе идти на вечеринку»	«Если к пяти часам вечера комната не будет убрана, я буду знать, что ты решил не идти на вечеринку. Выбор за тобой»
«Я бы хотел, чтобы ты играл на компьютере не больше 30 минут подряд»	«Если ты не выключишь компьютер через 30 минут, я запрещу тебе играть на нем два дня»	«Если через полчаса компьютер будет по-прежнему включен, я буду знать, что ты предпочел не играть на нем два дня. Выбор за тобой»

Конкретизируйте свои ожидания

Четкие границы означают, что выбор, который вы предлагаете своему ребенку, также должен быть четко определен. В противном случае вы можете оказаться втянутым в жаркие дебаты со своим маленьким будущим юристом, как это было с Николь.

«В нашей семье есть правило: как можно реже пользоваться цифровой техникой, – рассказала мне Николь. – Однако у нас постоянно разгорались по этому поводу жаркие споры. Когда я говорила детям, что пора выключать компьютер, они принимались протестовать, утверждая, что только начали играть или играют совсем недолго. Так было до тех пор, пока мы не обсудили эту тему на занятиях в группе. Я поняла, что причина была в том, что наши ожидания не были сформулированы четко и конкретно. Что значит "вы играете слишком долго"? Сколько именно времени они могут тратить на видеоигры? Я пришла домой и сказала детям: "Нам нужно четкое правило. Вы можете использовать цифровую технику один час в день для развлечений, не связанных с выполнением домашней работы".

"А что, если мы не успеем закончить игру?" – возразили они. Я попросила их загрузить их любимую игру, и мы вместе проверили, сколько времени нужно на то, чтобы в нее сыграть. Затем мы договорились, что разрешенное время для игры – один час, плюс еще несколько минут на выход из нее.

Таким образом с многочасовыми играми было покончено, хотя, разумеется, дети жаловались. Я уверена, что их участие в принятии этого решения сыграло большую роль. Теперь мне достаточно спросить: "Вы еще не израсходовали лимит времени, который установили сами?" Если да, они немедленно выключают технику. Даже Кайл, который невероятно упрям, и тот прекратил спорить».

Внимательно проанализируйте свои ожидания. Достаточно ли четко и конкретно они выражены? В котором часу ребенок должен ложиться спать? Какие игрушки являются общими? Где разрешено, а где запрещено кататься на велосипеде? Какие обязанности по дому он должен выполнять? Спросите у ребенка, чего, по его мнению, от него ждут. Вместе изучите его и ваши ожидания и согласуйте их.

Помните о том, что дети мыслят иначе, чем взрослые, и что мышление развивается у них постепенно, на протяжении всего детства и подросткового возраста. У малышек мир черно-белый. Если вы хотите, чтобы малыш держал вас за руку на парковке, требуйте выполнения этого правила каждый раз. Малыши не понимают неопределенности. Если вы разрешаете ему свободно бегать по парковке в отсутствие транспорта, но хотите, чтобы он держал вас за руку, когда есть машины, он будет путаться. Граница должна быть строго очерченной и «ровной», чтобы он ее увидел. Если же она нечеткая или может меняться, он не поймет, что делать. Правила усваиваются тогда, когда они не меняются в зависимости от обстоятельств. Дети школьного возраста обладают большей гибкостью мышления и могут понять, что дополнительные полчаса компьютерных игр сегодня означают минус полчаса игры завтра. Но до пяти лет им требуются абсолютно конкретные правила и ожидания.

«Это сработало! – неделю спустя сообщил мне Люк. – Первые два раза мне пришлось забрать у нее телефон и спрятать. Как вы и говорили, она закатила истерику. Но на третий раз она сама отдала мне телефон, и мы вместе посмотрели, что там есть». Затем он сделал паузу и добавил: «При этом я понял одну важную вещь: очень часто я знаю, чего жду от дочери, но не знаю, что сделаю сам».

Между тем знать, что вы сделаете в случае, если дети не выполнят ваше требование, не менее важно, чем знать, чего вы хотите от них.

Доводите дело до конца

Заставить что-то сделать ребенка с характером практически невозможно. Порой вами может овладевать ощущение собственного бессилия. Однако стратегия четких границ означает, что вы должны также однозначно определить свои ответные действия и обязательно их выполнить. Остановитесь и подумайте, что вы можете сделать. Если ребенок маленький, можете ли вы взять его на руки и унести? Если он взял то, что ему не позволено, можете ли вы забрать у него эту вещь? Если он не лег вовремя спать, можете ли вы завтра перенести время отхода ко сну на 15 минут раньше? Если дети дерутся, можете ли вы их разнять и развести по разным комнатам? Если ребенок начинает плохо вести себя в машине, можете ли вы развернуться и поехать домой? Что бы вы ни решили, убедитесь, что можете и готовы это сделать.

Иногда для того, чтобы осуществить обещанные ответные меры, необходимо подождать, пока ребенок успокоится. Например, если ребенок никак не может решить, что он хочет надеть, вы можете сказать: «Я ставлю таймер на пять минут. Если за это время ты не выберешь себе одежду, я выберу тебе одежду сам. Время пошло». Если сигнал таймера прозвучал, а ребенок так и не принял решения и пребывает в расстроенных чувствах, вам придется подождать несколько минут, чтобы он успокоился. Но когда он успокоится, он должен надеть то, что выбрали вы. В следующий раз он может принять другое решение – все зависит от него.

Иногда от вас потребуется запастись терпением и не надеяться, что ребенок будет в состоянии скоро сделать то, что от него требуется, будь то уборка игрушек или выполнение работы по дому. В некоторых случаях детям нужно посидеть у успокаивающей корзины или сделать перерыв (см. главу 7). Они могут доесть обед, поспать, если наступило время сна, или сходить в школу. Они не должны чувствовать себя несчастными. Но прежде чем ребенок начнет играть или развлекаться, он должен сделать то, что должен. И вы должны убедиться в том, что он это сделал. Это не угроза. Это обещание.

Первый раз, когда вы решаете испытать стратегию четких границ, сделайте это в выходные дни или в такое время, когда вы не рискуете куда-либо опоздать. В выполнении своего обещания вы должны быть так же упорны, как и ваш ребенок. Чем чаще вы будете делать то, что говорите, тем более сговорчивым станет ваше чадо. (Если ребенок довольно взрослый, вы можете вернуться к этому инциденту позже, провести разбор полетов и вместе найти решение проблемы.)

Помните: когда вы обещаете ребенку что-то сделать, вы должны быть готовы выполнить обещанное. На занятиях Лора вздыхает и с неохотой признается: «Недавно я попала в эту ловушку. Мы с Элеонорой ехали в библиотеку на детский час, и она, как обычно, принялась бить ногами в спинку моего сиденья. Я сказала ей, что мы поедем в библиотеку только в том случае, если она будет сидеть спокойно. Если она ударит ногой по моему сиденью еще раз, я немедленно поверну обратно и мы вернемся домой. Она согласилась, но через километр снова начала пинаться. На следующей развязке я съехала с шоссе. Когда Элеонора увидела, что я разворачиваюсь, она начала умолять меня не возвращаться домой и пообещала, что больше не будет брыкаться. Если честно, мне самой не хотелось ехать домой. Мне хотелось провести час в тишине и покое. Поэтому я уступила и повернула в сторону библиотеки. Мы не проехали и километра, как она снова пнула мое сиденье».

Если вы не делаете того, что говорите, вы только провоцируете ребенка. Он начинает еще хуже вести себя, чтобы выяснить, где проходит граница дозволенного. Поэтому, прежде чем говорить ребенку, что вы сделаете в ответ то-то или то-то, остановитесь и спросите у себя:

«Готов ли я это сделать?» Если нет, придумайте что-нибудь другое. Ребенок должен знать, что может положиться на ваше слово, потому что вы всегда делаете то, что говорите.

Назначайте конкретные сроки

Когда мы с Люком разработали план решения проблемы с телефоном, я порекомендовала ему считать до трех, чтобы Эмили знала, в какой момент он сделает то, что обещал. Если бы Эмили было пять лет или больше, я бы не советовала Люку считать. Счет только усугубляет ситуацию со старшими детьми. Или же если ребенок обладает повышенным уровнем тревожности, то, когда он услышит, что вы уже произнесли: «Один», он может испугаться того, что не сумеет успокоиться и принять правильное решение, и впасть в панику. Вместо этого назначьте и согласуйте определенный срок, например, комната должна быть убрана к 17:00. Затем займитесь своими делами и предоставьте ребенку время и свободу действий. Не нужно стоять у него над душой и постоянно напоминать о том, что он должен сделать. Можно предупредить его за 20 минут до окончания срока: «Помни, что, если ты хочешь пойти на вечеринку, через 20 минут в твоей комнате должен быть порядок». Этого достаточно. Он сам сделает свой выбор.

Если ситуация не предусматривает конкретных сроков, вы можете использовать такую же стратегию, как тренер Хольц. Но вместо «не более семи перехватов за сезон» вы можете сказать: «Если я еще раз услышу, что ты ругаешься...» или «Если я еще раз увижу, что ты ударил своего брата...». Не нужно никаких дискуссий и дебатов. Все четко и конкретно.

Когда вы четко излагаете ребенку свои требования и точно знаете, что сделаете, если ребенок их не выполнит, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее. И эта уверенность будет придавать вам твердости даже при столкновении с такой мощной силой, как настойчивый ребенок с характером.

Действуйте сообща

Разумеется, мы хотим, чтобы в конечном итоге ребенок научился сам, без помощи извне, контролировать свое поведение. Если ваш ребенок приближается к школьному возрасту или, тем более, если он уже достиг его, вы должны приложить все силы к тому, чтобы научить своего отпрыска самостоятельно регулировать свое поведение и останавливать себя, когда это необходимо.

«Вчера вечером мой восьмилетний Стивен снова вернулся домой с прогулки очень поздно, – рассказала Тиффани на занятиях. – Сегодня я села рядом с ним и сказала: "Стивен, когда ты так поздно приходишь домой, я волнуюсь. Что мы можем сделать, чтобы ты возвращался домой вовремя?" Он посмотрел на меня, а потом сказал: "А что, если я буду надевать часы, которые подарила мне бабушка? В них есть будильник. Если ты научишь меня им пользоваться, я буду включать его, чтобы напоминать себе о том, что пора идти домой".

Это просто невероятно! Он сам придумал это решение!»

Когда ребенок маленький, именно вы должны научиться эффективно и грамотно его останавливать, чтобы показать, где находится граница. Но по мере того как сын или дочь взрослеет, вы должны все чаще говорить: «Давай вместе подумаем, что мы можем сделать». Вовлекая ребенка в этот процесс, вы способствуете развитию у него навыков самоконтроля и саморегуляции. Особенно важно это делать в тех случаях, когда проблема возникает постоянно. Например, если каждый вечер вы сражаетесь с ним из-за невыполненной домашней работы или если после школы брат и сестра обычно ссорятся, это означает, что существует некая не

идентифицированная пока причина или потребность. Следовательно, пора сесть вместе за стол переговоров и показать, что вы семья, которая умеет решать проблемы.

Используйте родительскую власть разумно

Дети с характером не любят, когда им говорят «нет». Интенсивность и продолжительность их реакций могут подавлять вас, заставляя усомниться в эффективности своих решений. Родителям непростого ребенка порой бывает сложно понять, в какой степени стоит пользоваться родительской властью. Вам нужно твердо действовать тогда, когда вы можете быть совсем не уверены в правильности своих действий, и держать линию фронта, которая никак не отмечена. Когда вы говорите «нет» своему чаду, вы можете спрашивать себя, не злоупотребляете ли вы своей родительской властью и не причиняете ли вред ребенку. Как узнать, что ваш контроль не является чрезмерным или, наоборот, недостаточным? Как определить, когда можно позволить ребенку самому управлять своим поведением и когда целесообразно действовать авторитарно? И, наконец, как установить, что вы нашли правильный баланс в осуществлении родительского контроля? Главное мерило здесь – вы сами и ваше личное восприятие. Внимательно прислушиваясь к своим чувствам, вы сможете понять, когда нашли правильный баланс.

Если вы считаете, что недостаточно контролируете ребенка

Эшли обхватила себя руками и сжалась, словно хотела спрятаться от всего мира. Когда она попыталась использовать стратегию четких границ со своим сыном Джексон, обнаружила, что терпит полный провал.

«Я не хочу подавлять его, – сказала она мне. – Может быть, мальчики должны быть такими. Когда я была маленькой, моя мать постоянно болела, а отец все время был в командировках. Никто и никогда не устанавливал для меня никаких границ. Поэтому я не знаю, что это такое и что с ними делать. Джексон чувствует мою неуверенность и давит все сильнее и сильнее. Я думаю, он просто пытается узнать, где находится черта, которую нельзя переступать. Но я сама не знаю, где находится эта черта. Я отступаю все дальше и дальше, пока не дохожу до края пропасти. Тогда я впадаю в бешенство и боюсь, что может дойти до убийства».

Если ваш ребенок более настойчив, чем вы, то, прежде чем устанавливать какое-либо правило или выдвигать требование, вы должны ответить на следующий ключевой вопрос: считаете ли вы, что это правило или требование отвечает интересам вашего ребенка и вашей семьи в целом? Если вы не можете однозначно ответить «да» или отвечаете «нет», воздержитесь. Только тогда, когда вы можете посмотреть в зеркало и убежденно сказать: «Да, это в интересах каждого», – вы будете готовы действовать с необходимой уверенностью. Не сомневайтесь: ваше настойчивое чадо обязательно почувствует ваш решительный настрой и, скорее всего, будет сопротивляться гораздо меньше, чем вы ожидали.

Взгляните на это под другим углом. Даже если вы самый ненастойчивый и самый чувствительный в мире родитель, а ваш ребенок категорически отказывается пристегиваться в автомобильном кресле, вы все равно решительно настаиваете на своем и пристегнете его. Вам и в голову не придет волноваться, что вы наносите ему душевную рану. Пристегиваться в автомобиле – непреложный закон, призванный обеспечить безопасность маленького пассажира. Это соответствует интересам каждого. Поэтому вы уверенно заставите ребенка пристегнуться, несмотря на все его протесты. Это говорит о том, что вы умеете настаивать на своем, когда это необходимо. Опирайтесь на этот успех и идите дальше.

Вот еще один хороший совет, который может вам пригодиться. Социальный психолог Эми Кадди обнаружила, что язык тела влияет на то, как воспринимают нас другие люди, а

также на то, как мы воспринимаем сами себя. Даже если вы не чувствуете себя уверенным, она советует принимать уверенные позы. Такие позы влияют на выработку гормонов в головном мозге, что придает вам больше веры в свои силы и повышает шансы на успех. Начиная с сегодняшнего дня вы можете делать такое упражнение: встаньте перед зеркалом, поставьте ноги на ширине плеч, уприте руки в бока и поднимите подбородок. Громким и твердым голосом скажите: «Я компетентный родитель. Я знаю, что делаю. Все мои требования обоснованны. И я найду способы добиться того, чтобы они выполнялись». Поймите в такой позе пару минут, а потом приступайте к своим повседневным делам. В скором времени вы обнаружите, что ваша «притворная» уверенность превращается в настоящую.

Чрезмерный контроль делает из вас инструктора по строевой подготовке

Когда Одри заходит в комнату, она тут же обращает на себя внимание всех присутствующих своей громкой, командирской манерой поведения. «Я знаю, что контролирую своего сына чересчур жестко, – призналась она. – Я часто общаюсь с ним одними приказами: "Прекрати!", "Стой!", "Отойди!", "Не мешай!", "Не путайся под ногами!", "Не лезь!", "Не трогай!". Понятное дело, это создает дома напряженную атмосферу. Все наэлектризованы до предела. Чтобы защититься, он становится «глухим» к моим словам и игнорирует все, что я говорю. А если не игнорирует, то отчаянно сопротивляется».

Пока Одри говорила, Роб согласно кивал. «Я тоже порой чрезмерно контролирую сына, – признался он. – Обычно это происходит тогда, когда я считаю, что могу сделать лучше. Например, мне не хватает терпения ждать, пока он возится с молнией на своей куртке. Мне проще застегнуть ее самому. Однажды он рисовал на мольберте. Я подошел к нему, взял у него из руки кисточку и сказал: "Давай я покажу тебе, как нужно рисовать. Я лучше знаю, как это делать". У него на глаза навернулись слезы, и он с горечью в голосе выкрикнул: "Я больше не хочу жить в нашей семье!"»

«Я знаю, что недостаточно часто говорю «да», – заявила Деб. – Иногда я ловлю себя на том, что сказала «нет», даже не выслушав своего ребенка или прервав его на полуслове».

Если вы чувствуете себя инструктором по строевой подготовке или вините себя в злоупотреблении родительской властью, это может быть свидетельством того, что вам нужно чаще говорить «да» своему непростому чаду. Постарайтесь сохранять объективность: спросите себя, даете ли вы ребенку возможность попрактиковаться в принятии решений? Развиваете ли вы у него самостоятельность, позволяя выполнять посильные задачи? Подталкиваете ли вы его к использованию таких фраз, как «Я смогу это сделать» или «У меня есть отличная идея»? Даете ли вы ему понять, что уважаете и цените его настойчивость и решимость?

Сбалансированный контроль создает ощущение прогресса

Наша цель состоит в достижении сбалансированного контроля, при котором и сам настойчивый ребенок, и его родители чувствуют себя семьей, умеющей решать проблемы. Семей, в которой каждого слушают и уважают, в которой учитываются интересы каждого, но при этом существуют четкие правила, строго соблюдаемые всеми.

Успешные родители говорят, что сбалансированный контроль – это:

- «когда каждый получает то, чего он хочет и в чем нуждается, без ущемления интересов других людей»;
- «когда каждый чувствует, что его уважают, и уважительно относится к другим»;
- «когда все останавливаются, чтобы выслушать друг друга. Когда нет победителей или проигравших – и выигрывают все»;
- «когда каждый знает, чего ожидать. Нет никаких неожиданностей».

Сбалансированный контроль – тонкая грань. Он должен по мере взросления ребенка все больше опираться на совместные действия. История с «пуканьем подмышками», произошедшая в Центре детского развития «Пайдейя» прошлым летом, наглядно иллюстрирует, как это может быть сделано.

Все началось в группе дневного пребывания детей школьного возраста: некоторые мальчики научились издавать пукающие звуки подмышками. Вскоре эпидемия «пердежа подмышками», как это называлось на детском сленге, охватила всю группу. Разумеется, Линн предупредила детей, что такое поведение является неприемлемым – неуважительным по отношению к окружающим и просто вредным, поэтому должно быть прекращено. Но тот, кто знает мальчиков школьного возраста и то, какое удовольствие доставляет им реакция сверстников на эту имитацию пресловутого физиологического процесса, понимает, что одним только напоминанием о правилах хорошего тона детей не остановить. Поэтому Линн провела собрание. Не строгое административное собрание, когда воспитанники получают выговор от директора центра, а скорее открытую дружескую беседу, в ходе которой разговор шел об уважении и приемлемом поведении.

Собрав детей вместе, Линн открыто сказала, что ей не нравится ни само занятие, ни его название «пердеж подмышками». Так она очертила границу. Но вместо того чтобы категорически запрещать или угрожать последствиями, Линн предложила детям придумать другое название. В результате мозгового штурма с участием всех 38 детей было придумано семь вариантов, которые были поставлены на голосование. С подавляющим перевесом голосов победило название «огненная яма». Но Линн не стала останавливаться на достигнутом.

«Хорошо, – сказала она, – с сегодняшнего дня мы будем называть те музыкальные звуки, которые вы издаете своими подмышками, "огненными ямами". Теперь давайте поговорим о том, где и когда приемлемо это делать». Дети замолчали, размышляя над ее вопросом. Потом раздались голоса: «На музыкальных занятиях! На игровой площадке!» Линн переспросила: «Так, значит, вы считаете, что издавать музыкальные звуки подмышками приемлемо на занятиях музыкой и на площадке во время прогулки?» Дети торжественно закивали в знак согласия. Немного подумав, Линн спросила: «Тогда, как вы считаете, где и когда неуместно издавать такие звуки?» Дети начали активно предлагать ответы: «Во время занятий в классе! Когда говорит учитель! За обедом!»

«Значит, существует не так много мест, где можно издавать музыкальные звуки подмышками, – подвела итог Линн. – Давайте перечислим. Это приемлемо делать на игровой площадке и во время музыкальных занятий, но неприлично – в классе и за обедом, верно?» Дети согласно кивнули. Это был конец собрания. А также конец истории с «пердежем подмышками», поскольку это действие потеряло для детей всякую привлекательность после того, как его название было изменено на «огненную яму» и оно стало «официально одобренным» уличным развлечением.

Как видите, не потребовалось никаких страшных угроз и строжайших запретов, чтобы прекратить неприемлемое поведение. Для этого было достаточно одного разговора, в котором дети и взрослые согласовали свои позиции. Дети получили возможность высказать свое мне-

ние и попрактиковаться в определении пределов дозволенного, решении проблем, принятии решений и ведении переговоров. Заняло ли это время? Да. Но благодаря такому разговору дети поняли, что значит уважение и почему оно так важно, почему необходимо очерчивать границы, и, самое главное, они совместно выработали решение, поэтому чувствовали себя ответственными за его исполнение. Таким образом, сбалансированный контроль позволяет нам сотрудничать с настойчивыми детьми, не подавляя и не ломая их непростой характер. А в подростковом возрасте он станет тем самым волшебным средством, которое позволит вам избежать многих проблем.

Подводим итоги

Настойчивость

Настойчивые дети с характером больше, чем другие, нуждаются в уверенных в себе родителях – взрослых людях, которые будут так же настойчиво учить их основным правилам и ценностям. В родителях, которые понимают, что благодаря четким правилам и требованиям их выполнять дети будут чувствовать себя в безопасности.

Что нужно говорить настойчивому ребенку:

- «Я позабочусь о том, чтобы с тобой ничего не случилось».
- «Я всегда делаю то, что говорю».
- «Если ты не можешь остановиться сам, я помогу тебе остановиться».
- «Что будет дальше, зависит от твоего поведения».

Рекомендации для родителей:

- Скажите ребенку, каких действий вы от него ожидаете.
- Скажите ему, что вы сделаете, если он этого не сделает.
- Скажите ему, когда вы это сделаете.

Если вы сами не очень настойчивы:

- Спросите себя, считаете ли вы, что данное правило или требование отвечает интересам вашего ребенка и вашей семьи в целом.
- Опирайтесь на достигнутые успехи.
- Признайте, что хорошие родители умеют говорить «нет».

Глава 11

Чувствительность

Постарайтесь понять, что чувствует ребенок

Как иметь дело с ребенком, который чувствует швы на носках и отказывается их надевать?!

Келси, мать троих детей

«Недавно учительница пожаловалась мне, что моя Клэр очень медлительна, – рассказала Ким на наших занятиях, при этом ее упругие завитки волос подпрыгивали в такт ее словам. – В начале года учительница сказала детям, что на выполнение заданий им отводится определенное время. Те, кто успеет выполнить все задания, смогут уходить на прогулку, а остальные будут доделывать работу в классе. Клэр никогда не успевала справиться со всеми заданиями, а потом начала задерживаться все больше и больше. Практически каждый перерыв она проводила в классе. Когда учительница рассказала мне об этом, я спросила у Клэр, почему она, умная девочка, не может быстро сделать все задания. "Потому что на площадке слишком шумно, – спокойно ответила она. – И единственный способ для меня побыть в тишине и покое – это не заканчивать работу вовремя!"»

Чувствительные дети ощущают, видят и слышат то, что недоступно большинству из нас, простых смертных. Они вовсе не капризничают, когда жалуются, что швы на носках больно давят им на ноги или когда отказываются обедать в школьной столовой, потому что другие дети громко хлебают и чмокают. Если в холодный зимний день вы увидите их стоящими на автобусной остановке без верхней одежды, они не бравируют своей морозоустойчивостью – им действительно жарко. Они различают по вкусу разные марки яблочного пюре и сообщают вам о том, что туалетная бумага в школе по запаху и на ощупь отличается от той, что у вас дома.

Высокая чувствительность к чужим эмоциям позволяет таким детям устанавливать глубокие связи с людьми и существенно влиять на окружающих. Все выдающиеся гуманисты обладали уникальным даром чувствительности.

Проблемы с чувствительными детьми возникают тогда, когда те перегружены ощущениями из-за высокого уровня внешней стимуляции и эмоционального стресса. Такое с ними происходит довольно легко и быстро, поскольку чувствительные мальчики и девочки поглощают и накапливают внутри себя эмоции и ощущения, а не рассеивают их. Когда уровень концентрации эмоций и ощущений достигает некоего предела, внутренние системы контроля детей не выдерживают и дают сбой.

Вот что пишет об этом Шэрон Хеллер в своей книге «Слишком громко, слишком ярко, слишком быстро, слишком тесно» (Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight): «Когда нас что-то «беспокоит», даже такая малость, как укус комара, трещина на губах или заусенец на пальце, вся наша нервная система, а вместе с ней и сенсорная система переходят в режим обостренного восприятия: окружающий мир становится слишком громким, слишком ярким, слишком быстрым, слишком тесным – и мы готовы сорваться в любой момент».

Ребенку сложно справляться с этим интенсивным потоком ощущений. Наша задача – помочь ему научиться контролировать свое состояние и управлять своей высокой чувствительностью так, чтобы она стала его позитивным качеством.

Проверьте уровень стимуляции

На занятиях я всегда говорю отцам и матерям, что, если они считают себя единственными в мире родителями, которых Бог наградил чувствительным, да еще и непростым чадом, пусть

сходят на экскурсию в самый большой, шумный, многолюдный торговый центр в своем районе. Там они увидят множество таких же «цветов жизни», которые, как маленькие бомбочки, взрываются то тут, то там: один у прилавка с соками, двое у прилавка с конфетами, семеро в отделе игрушек и т. д. На первый взгляд может показаться, что эти взрывы спровоцированы отказом родителей купить шоколадку или понравившуюся игрушку либо каким-нибудь другим незначительным поводом. Однако истинная причина кроется в ярких люминесцентных лампах, громкой музыке, обилии красочных упаковок и толпах людей, что все вместе создает такой уровень стимуляции, который не под силу вынести ни одному чувствительному ребенку, особенно если его запасы энергии находятся на исходе.

Если вы счастливый родитель чувствительного ребенка, вы должны приучить себя внимательно относиться к окружающей обстановке. Вам следует научить себя оценивать уровень внешней стимуляции и определять, когда этот уровень оказывается слишком высок для того, чтобы ребенок мог справиться с ним.

Пока Джессика и Стив не начали посещать мои курсы для родителей, они не знали, что их сын Кип относится именно к чувствительным детям. Теперь же они поняли, что многие проблемы с его поведением были вызваны не чем иным, как чрезмерным уровнем стимуляции, и что, регулируя этот уровень, они могут избежать многих неприятностей. На занятиях Джессика с гордостью рассказала нам о том, как они с мужем предотвратили очередной эмоциональный срыв: «В субботу мы вместе с Кипом отправились на ярмарку ремесел. Как только мы вошли в помещение, на меня тут же обрушился невероятный гул – каждый продавец зазывал к себе и рекламировал свой товар. С потолка свисали разноцветные фонари, они быстро крутились, так что на полу и стенах вырисовывались пестрые световые узоры. Перед глазами сверкали вспышки красного, оранжевого, зеленого и фиолетового света. Людей было так много, что не протолкнуться. Я посмотрела на Кипа и поняла, что долго он здесь не выдержит. Такой уровень стимуляции сведет его с ума. Конечно же, я была расстроена. Я не смогу походить по ярмарке, а деньги за билеты нам никто не вернет. Я сделала очень глубокий вдох и потом попросила Стива: "Пожалуйста, дайте мне всего полчаса. Ты можешь помочь ему продержаться?"»

До того как они узнали о чувствительности Кипа, Джессика и Стив никогда не обращали внимания на чрезмерное наличие вокруг сенсорных раздражителей. Раньше посещение ярмарки неизбежно закончилось бы эмоциональным срывом и полноценной истерикой, но теперь Джессика сразу распознала потенциальную катастрофу и нашла правильный выход.

Мониторинг уровня внешней стимуляции является критическим условием для того, чтобы вы могли эффективно управлять чувствительностью своего ребенка сами и научили управлять ею сына или дочь. Когда вы будете в состоянии распознавать во внешней среде триггеры, способные перегрузить чуткую сенсорную и нервную систему вашего ребенка, вы будете знать, что делать в той или иной ситуации, чтобы избежать срыва. Особенно внимательными следует быть на многолюдных праздниках и в таких местах, как торговые центры, ярмарки, парки, пляжи. Везде, где есть обилие шума, запахов, яркого света и людей, ваше чувствительное чадо становится чрезвычайно уязвимым.

Научите ребенка использовать правильные слова

Благодаря занятиям на моих курсах Джессика и Стив знали, что им нужно научить Кипа понимать, как на него влияет многолюдная обстановка и суeta. Кип не осознавал, что его чувство раздражения и дискомфорта обусловлено всего лишь высоким уровнем стимуляции. Он абсолютно нормальный ребенок, просто он так реагирует на большое скопление людей, яркий свет и громкий шум.

«И что вы сказали Кипу?» – поинтересовалась я.

«Я сказал ему: "Как видишь, здесь много людей. И очень шумно. А еще свет, который мелькает перед глазами. От всего этого ты можешь почувствовать, что тебе становится не по себе", – ответил Стив. – Дело в том, что на прошлой неделе Кип сорвался на детском празднике, поэтому мы уже говорили с ним на эту тему. Тогда мы договорились, что в следующий раз, когда он почувствует, что ему "становится не по себе", он должен предупредить меня об этом. Я помогу ему найти тихое место и успокоиться».

Указывая на основные раздражители – яркий свет, большое количество людей и громкий шум, Стив учил Кипа обращать внимание на подобного рода источники внешней стимуляции. Пройдет какое-то время, и уже не Джессика, а сам Кип научится распознавать ситуации, неблагоприятные для его чувствительной психики.

Если ваш ребенок на протяжении многих лет выражает свое состояние только истериками и слезами, скорее всего, он просто не знает, что словами это можно сделать гораздо эффективнее. Следовательно, вы должны научить его лексике, позволяющей описать соответствующие ощущения и эмоции, и продемонстрировать ему силу этих слов.

Проверьте словарный запас своего ребенка. Он знает, что такое «колючий», «липкий», «тесный», «вонючий», «шумный» или «раздражающий»? Может ли он сообщить вам о том, что ему грустно, одиноко, страшно, жарко, что он раздражен или утомлен? Вы честны с ним, когда он спрашивает, не расстроены ли вы? Чувствительные дети нуждаются в подтверждении своих наблюдений, а также в словарном запасе, помогающем им описать всю ту богатую палитру эмоций и ощущений, которые они испытывают.

Снизьте уровень внешней стимуляции

«Джессика отделилась от нас и нырнула в толпу, – продолжил рассказывать Стив, – а мы с Кипом неспешно прогулялись между рядами. Я внимательно наблюдал за ним, чтобы уловить намеки на то, что он готов сорваться. Прошло всего десять минут, а первые признаки были уже налицо: он начал плохо себя вести, хватал все подряд и толкал людей. Я наклонился к нему и сказал: "Кажется, тебе становится не по себе. Давай прогуляемся до буфета?" На наше счастье, в буфете оказалось тихо и малоллюдно. Кип съел замороженный йогурт и успокоился, но я решил не рисковать и не возвращаться с ним на ярмарку. Я знал, что для него лимит стимуляции исчерпан, поэтому мы вышли на улицу и он стал бегать по пандусу».

Стив узнал главное правило предотвращения эмоциональных срывов у чувствительных детей – снизить уровень внешней стимуляции. Можно отвести ребенка в тихую комнату, предложить ему прогуляться, снять с него колючий свитер, использовать успокаивающие занятия, описанные в главе 7, или любым другим способом уменьшить поток раздражителей извне.

Если ребенку больше трех лет, пусть он поможет вам понять, что ему нужно. Скажите ему: «Тебя раздражает громкий шум? Давай найдем тихое место» или «Тебе жарко в куртке? Давай снимем ее». Научите его, как можно уменьшить внешнюю стимуляцию и влияние негативных внешних факторов, чтобы он знал, что может контролировать ситуацию и управлять собственной чувствительностью.

Умейте вовремя уходить

По опыту Джессика знала, что Кип мог выдержать полную раздражителей атмосферу ярмарки в лучшем случае минут 30.

«Мы ждали недолго, – сообщил Стив. – Вскоре появилась довольная Джессика с лампой в руках, и мы поехали домой. Разумеется, это была не та веселая семейная прогулка, на которую мы рассчитывали, но по-своему она была успешной. Главное, что все обошлось без истерик. Мы внимательно отнеслись к потребностям нашего ребенка и вместе придумали решение. Я

знаю, что в скором времени Кип будет сам предупреждать нас о том, что "ему становится не по себе" и он хочет уйти из этого места».

Мика внимательно слушала рассказ Джессики и Стива и, когда те закончили, сказала: «Вы справились с ситуацией на отлично! Но что, если вы находитесь у кого-то в гостях? Нельзя же просто так взять и уйти?»

«Я нашла отличный способ уходить из гостей, не задевая чувства хозяев дома! – воскликнула Андреа. – Каждый раз, когда нас приглашают в гости, я предупреждаю, что мы уже назначили другую встречу и уйдем пораньше. Таким образом, у нас с дочкой всегда есть предлог, чтобы тактично «сбежать». Я внимательно наблюдаю за девочкой. Пока все идет хорошо, я позволяю ей играть и веселиться, но, как только замечаю, что дочь начинает капризничать и раздражаться, я понимаю, что предел достигнут. Тогда я говорю "К сожалению, нам пора идти. Нас уже ждут", беру ее на руки и быстро сбегаю. Пока ей всего полтора года и этот способ работает. Я понимаю, что, когда она станет постарше, мне нужно будет научить ее самостоятельно следить за своим состоянием. Но сейчас этой простой тактики достаточно для того, чтобы люди говорили мне, какая у меня чудесная дочка, как она замечательно себя ведет, и приглашали нас в гости еще раз. До того как я придумала эти "тайные встречи", все было точно наоборот и нас никогда не приглашали прийти в гости снова».

Разумеется, когда вы хорошо проводите время в компании друзей или родственников, вам наверняка не захочется «сбежать» посреди праздника или приятных посиделок. Но умение распознать момент, когда ваш ребенок находится на грани, и вовремя уйти имеет решающее значение для успешного развития вашего ребенка и вашей уверенности в своей родительской компетентности. Если вы не покинете компанию в нужный момент, вам все равно вскоре придется сбежать из гостей – но уже с вопящим и рыдающим чадом под мышкой. Так не лучше ли уйти, когда все еще пребывают в хорошем настроении? Эта ситуация будет воспринята как успех, а не провал и ребенком, и его родителями. Постепенно малыш приобретет необходимые навыки, чтобы дольше держать себя под контролем, но на это потребуется время.

Ограничьте использование электронной техники в развлекательных целях

Чувствительные дети страдают от интенсивной внешней стимуляции не только на вечеринках и пляжах, в торговых центрах и других публичных местах. Недавно проведенное исследование показало, что за последние пять лет время использования цифровой техники в развлекательных (не учебных) целях детьми и молодежью увеличилось в среднем на один час в день. Кроме того, дети зачастую не оставляют свои гаджеты, даже занимаясь другими вещами, так что они постоянно находятся в режиме многозадачности.

Как правило, дети с характером любят электронные игры. Может показаться, что интенсивные раздражители, такие как яркие цвета и быстрый темп, действуют на них завораживающе и успокаивающе. Очень заманчиво позволить ребенку провести за видеоигрой несколько часов, потому что на это время он оставляет вас в покое и ничего не требует. Но посмотрите внимательно, что происходит с ним потом. Некоторые дети действительно могут становиться более уравновешенными, но с большинством все происходит точно наоборот: видеоигры и другие электронные развлечения перегружают чувствительную нервную систему мальчиков и девочек, что только ухудшает их проблемное поведение.

Я рекомендую вам убрать всю цифровую технику из детской спальни, а также не использовать электронные гаджеты (за исключением аудиокниг) как способ занять ребенка во время поездки на автомобиле.

Найдите оптимальное соотношение между тем, сколько часов ребенок тратит на электронные игры, и временем, проведенным на свежем воздухе, с обычными игрушками, за чте-

нием, творчеством и другими занятиями, которые действительно успокаивают чувствительных детей. Ограничивая использование цифровой техники, вы предотвращаете перегрузку нервной системы и даете ребенку возможность попрактиковать навыки межличностного взаимодействия, а также развить другие полезные умения. Это может не только значительно улучшить его поведение, но и повысить его успеваемость в школе.

Проверьте свой эмоциональный барометр

Дети с характером играют роль эмоционального барометра в любой группе. Они чутко реагируют не только на освещение, шум и другие сенсорные раздражители, но и на чужие эмоции и общий уровень стресса. Как пишет Сьюзан Кейн в своей книге «Тишина» (Quiet): «Создается впечатление, будто от эмоций окружающих, а также от трагедий и жестокости нашего мира их отделяет более тонкая граница». Чувствительные дети мгновенно определяют, когда кто-то находится в красной зоне, и немедленно входят в красную зону сами. Вы можете скрывать свои эмоции, но, если вы встревожены или расстроены, будьте уверены: ваше чадо, даже если оно еще не вылезло из пеленок, обязательно уловит их своим высокочувствительным радаром и отреагирует первым.

Непростые дети так чутко воспринимают страхи и тревоги других людей, потому что сами хорошо знакомы с подобными негативными эмоциями. Вы должны обязательно разговаривать с ребенком на эту тему, научить его разбираться в себе. Если ребенок не понимает своих эмоций, он может их бояться. В результате сын или дочь может яростно протестовать против любого расставания с вами. Мозг как будто нашептывает ребенку: «Твоя семья находится в опасности! Ты еще совсем маленький. Не позволяй маме или папе оставлять тебя одного!» Или же он может замыкаться в себе.

– Крисса не хочет разговаривать со мной о своих чувствах, – пожаловалась на занятиях Кристал. – Я никогда не знаю, почему она расстроена или раздражена. Дочь просто говорит, что не желает об этом говорить, и все.

– Наверное, Крисса – интроверт? – предположила я.

– Да, – кивнула Кристал.

– Дело в том, что интровертам нужно время, чтобы обдумать и «переварить» свои эмоции, прежде чем они будут готовы поделиться ими, – сказала я. – Предоставьте ей это время. Если вы будете давить, она может замкнуться в себе еще больше. Просто дайте ей знать, что вы охотно поговорите с ней, когда она будет к этому готова. В некоторых случаях, чтобы вызвать маленького интроверта на разговор, можно прибегнуть к помощи игрушек, особенно кукол, или персонажей книг или мультфильмов. Ребенку может быть проще поговорить о том, что чувствовал бы в той или иной ситуации щенок из его любимого мультика, чем обсуждать свои личные переживания.

«А вот у нас проблема не в том, что Итан не хочет говорить о своих эмоциях, – говорит Миа. – Он очень чувствительный, и у него очень интенсивные эмоции. Когда он проигрывает в какой-нибудь игре, он воспринимает это как настоящую трагедию. Если сломалась его любимая игрушка или потерялась любимая варежка, сын может проплакать несколько часов подряд. Как помочь ребенку, который переживает эмоциональную бурю по любому поводу?»

Чувствительность в сочетании с гиперэмоциональностью делает непростых детей очень ранимыми и в то же время очень отзывчивыми. Они устанавливают глубокие и прочные отношения с другими людьми, обладают повышенным чувством справедливости и обостренным восприятием. Но для того чтобы смягчить негативные аспекты, очень важно, чтобы они понимали эти присущие им психологические качества и знали, что, даже если жизнь выливает им на голову ведро воды, они не утонут, а выживут.

Если у вас чувствительный и гиперэмоциональный ребенок, вы должны обязательно разговаривать с ним о его чувствах и научить его методам саморегуляции. Помогите ему понять, что даже если он не может контролировать свои эмоции, то в состоянии управлять своими реакциями. Немного погрузить или поплакать – это нормально. Можно сделать перерыв, прогуляться или совершить пробежку, почитать хорошую книгу или довериться близкому другу. Все эти нехитрые способы помогут ему справиться с сильными негативными эмоциями в любом возрасте и чувствовать себя нормально.

Обратитесь за помощью к специалисту по эрготерапии

«Мы много раз говорили нашей четырехлетней Элеоноре, чтобы она не ходила играть к озеру без присмотра взрослых. Мы даже наказывали ее за это. Но, что бы мы ни говорили и ни делали, она продолжает нарушать это правило, – жалуется на занятиях Стефани. – Как будто вода – сирена, притягивающая ее своими песнями».

«Бен не любит ездить в коляске и качаться на качелях. Если попытаться заставить его это сделать, он начинает истерично вопить. И еще он ненавидит поцелуи. Если вы поцелуете его в щеку, он начинает яростно тереть это место. Неужели все непростые дети настолько чувствительны?» – в отчаянии спрашивает Джон.

Да, чувствительные дети могут быть еще более восприимчивыми, чем другие дети с непростым характером. Кажется, природа снабдила их самой чуткой сенсорной системой, что существенно осложняет повседневную жизнь как им самим, так и их родителям. Если, несмотря на все ваши усилия, ваш ребенок по-прежнему настолько остро жаждет ощущений, что не может удержаться от нарушения правил (продолжает ходить на озеро, как Элеонора, тянуть в рот все подряд, даже если ему исполнилось уже четыре года, задирать друзей и т. п.), или же если он, наоборот, старается избегать любых ощущений (не терпит даже легких прикосновений, таких как поцелуй в щеку), не любит качаться на качелях, как Бен, и т. п., это должно послужить для вас сигналом тревоги. Если помимо всех этих черт у мальчика или девочки плохая координация и повышенный или пониженный тонус мышц, то, как предупреждает Шэрон Хеллер в книге «Слишком громко, слишком ярко, слишком быстро, слишком тесно», это может свидетельствовать о наличии медицинской проблемы, такой как нарушение обработки сенсорной информации.

Прислушайтесь к своей интуиции. Попросите вашего семейного врача или школьного психолога направить вас к хорошему специалисту по эрготерапии, имеющему опыт работы с детьми с различными нарушениями обработки сенсорной информации. Он может оценить состояние вашего ребенка и порекомендовать такие немедикаментозные методы лечения, как массаж, телесный контакт, крепкие объятия, музыкальная терапия и даже «трудотерапия». Специалист по эрготерапии может помочь вам разработать «сенсорную диету» из различных упражнений, видов деятельности и родительских тактик, которые помогут вашему ребенку в повседневной жизни.

«Трудные моменты» в течение дня

Чувствительность ребенка становится проблемой, когда вам нужно его одеть, искупать, привести в порядок и накормить. Повышенная чувствительность делает ваше чадо невероятно привередливым в еде, а купание, чистку зубов и одевание превращает в целое событие. Дело усугубляется тем, что чувствительные дети часто обладают такими «бонусными» качествами, как низкая адаптивность, высокая восприимчивость (отвлекаемость) и упорство. В главах 17 и 18 я опишу некоторые тактики, которые помогут вам успешно справляться с такими бытовыми «трудностями».

Вы – одна команда

Для того чтобы помочь ребенку осознать и подчинить собственную чувствительность, вы должны, как всегда, начать с себя. «Что, если вы тоже очень чувствительны?» – спрашиваю я у родителей. Они смеются. А потом задумываются.

«Должна вам сказать, что быть чувствительным очень непросто, – отвечает Меган. – Нас с Сайлесом сводят с ума одни и те же вещи. Я не выношу шума и сутолоки. Когда нам приходится ходить по магазинам, я быстро устаю и раздражаюсь, а Сайлес со своими капризами довершает дело, доводя меня до бешенства. Мне хочется упасть на пол рядом с ним и закричать!»

Научитесь управлять собственной чувствительностью

Если вам тоже свойственна повышенная чувствительность, очень важно, чтобы вы тщательно контролировали уровень стимуляции вокруг себя и чутко выявляли моменты, когда начинаете испытывать дискомфорт. Приучитесь пополнять свои запасы энергии до или после того, как вам придется столкнуться с высоким уровнем стимуляции, чтобы быть в состоянии держать под контролем реакции.

Возможно, с возрастом вы как-то приспособились к своей чувствительности и можете даже не осознавать, что вас раздражает обрушивающийся на вас поток сенсорных ощущений. Но если вы внимательно прислушаетесь к организму, то сможете понять, какую перегрузку испытывает ваша сенсорная – а вместе с ней и нервная – система. Вы должны научиться расшифровывать и распознавать предупреждающие сигналы, говорящие о том, что вы стоите на пороге красной зоны. И приучить себя принимать профилактические меры – уходить, делать перерыв или снижать уровень стимуляции, – пока вам хватает выдержки, чтобы позаботиться о самом себе и своем ребенке.

«Наблюдая за Лео, я так много узнал о себе! – признается Брент. – Раньше я не отдавал себе отчета в том, насколько чувствителен. Я просто считал себя неженкой, и мне это очень не нравилось. Когда на курсах для родителей я узнал о сигналах, предупреждающих об избыточном уровне стимуляции, это невероятно мне помогло. Пару недель назад мы всей семьей пошли на ледовое шоу. Жена и дочка были в восторге, но мы с Лео быстро устали. Раньше в таких ситуациях я заставлял себя остаться, хотя это и превращалось для меня в настоящую пытку. Но теперь я стал лучше понимать самого себя и Лео, у меня появился предлог, чтобы уйти, не дожидаясь конца представления. Жена не возражала, потому что она тоже стала понимать, что с нами происходит, и начала ценить нашу чувствительность в других жизненных ситуациях».

Используйте правильные слова

Чувствительные дети должны положительно относиться к своей повышенной впечатлительности и обостренному восприятию.

– Какие слова следует использовать, чтобы помочь ребенку понять и принять эту свою психологическую особенность? – спросила я на занятиях в одной из родительских групп.

– «Ты сердечный и заботливый», – ответила Мелисса. – Мой Роуэн действительно очень ласковый. Чудесный ребенок!

– «Ты очень чувствительный», – добавила Лора. – Но наш Алекс более восприимчив к освещению, вкусу, цвету и текстуре, чем к чужим эмоциям.

– «Ты разборчивая», – предложил Джон. – Наша Пейтон чутко следит за всем. Все этикетки с одежды должны быть срезаны. Манжеты не могут быть слишком тугими. В картофельном пюре нет места комкам. Наверное, она станет знаменитым модным дизайнером или шеф-поваром.

Майкл внимательно слушал других, а потом вдруг спросил:

– Как я могу хвалить сына за его чувствительность, если мне категорически не нравится это качество – ни в нем, ни в самом себе? Я тоже очень чувствителен и всегда стеснялся этого. В детстве другие мальчишки никогда не плакали, а я ревел из-за каждой мелочи. Все эти годы я пытался справиться с собственной чувствительностью!

Чтобы научиться ценить чувствительность своего ребенка, особенно если это мальчик, вам необходимо отказаться от прежних негативных представлений и понять, что чувствительность – замечательное человеческое качество, благодаря которому существуют чуткие и заботливые люди. Вы должны пересмотреть свое отношение к чувствительности и изменить свой лексикон, наполнив его словами, которые представляют данное качество как достоинство. Когда это произойдет, между вами и вашим чувствительным ребенком может возникнуть особая связь – связь, которая приведет к обоюдному личностному росту и будет соединять вас всю оставшуюся жизнь.

Относитесь к чувствительности как к достоинству

Когда я спросила у группы, помог ли кому-нибудь новый взгляд на чувствительность своего ребенка, Кэти с гордостью подняла руку: «Мне удалось оставаться спокойной!» «Что именно помогло вам сохранять спокойствие?» – поинтересовалась я. «Я поняла, что мой Джейден – очень чувствительный мальчик. Он остро чувствует эмоции других людей и впитывает их. Эта мысль помогает мне относиться к нему с гораздо большим участием и пониманием. И я знаю, что могу научить его правильно управлять этим даром».

Джастин кивнул в знак согласия: «Ребенок действительно может этому научиться. Моей Эбигейл семь лет. Недавно она сказала мне: "Папа, я хочу пойти вместе с кузинами на фейерверк, но от громкого шума у меня болят уши. Ты не сможешь мне найти прозрачные затычки для ушей, чтобы их никто не заметил?" Разумеется, я помог. Во время фейерверка она осталась, посмотрела на меня и показала мне большой палец. Она знает, что я понимаю ее».

Когда оба, и родители и ребенок, осознают, что такое чувствительность, между ними может возникать особый невербальный язык коммуникации.

Если вы не так чувствительны, как ваше чадо, вам может быть трудно понять сына или дочь. Детские реакции могут казаться вам чрезмерно яркими или чересчур эмоциональными. Будьте терпимыми со своим чувствительным ребенком. Признайте, что он может ощущать, видеть и слышать то, что не можете ощущать, видеть или слышать вы, и цените эту способность. Просите его поделиться с вами своими переживаниями – и мир может засиять перед вами новыми красками.

Если бы не мой сверхчувствительный сын, я бы никогда не узнала, что во время прогулки у озера ветер сильнее остужает мою щеку, обращенную к воде. Я бы никогда в полной мере не оценила аромат пекущегося тыквенного пирога. Я бы пропустила сотни звуков, запахов, красивых видов и эмоций, которые обогащают мою жизнь.

Подводим итоги Чувствительность

Чувствительные дети видят, слышат и ощущают то, что недоступно большинству людей. Когда они жалуются, что от швов на носках у них болят ноги, они вовсе не капризничают. Они

способны по вкусу различать марки яблочного пюре и замечают, что туалетная бумага в школе по запаху и на ощупь отличается от туалетной бумаги дома.

Чувствительные дети доставляют проблемы тогда, когда они перегружены ощущениями из-за высокого уровня внешней стимуляции или эмоционального стресса.

Что нужно говорить чувствительному ребенку:

- «Ты очень чуткий».
- «Тебя беспокоит шум».
- «Ты сердечный и ласковый».
- «Ты очень чувствителен к чужим эмоциям и отзывчив по отношению к людям».
- «Ты можешь почувствовать, когда другие люди испытывают стресс».
- «Ты разборчив».
- «Из тебя получится замечательный шеф-повар, художник, дизайнер, фотограф, учитель и т. д.».

Рекомендации для родителей:

- Разговаривайте со своим ребенком о богатой палитре ощущений и эмоций, которые он испытывает. Научите его словам, чтобы он мог правильно описать свои ощущения.
- Будьте внимательны к факторам внешней стимуляции, воздействующим на вашего ребенка. Шум, запахи, яркий свет, большое количество людей вокруг и т. д. могут перегружать его нервную систему. Защищайте сына или дочь от перевозбуждения.
- Ограничьте количество времени, которое ребенок тратит на электронные игры.
- Научите ребенка распознавать, когда его нервная система перегружена, и просить о том, чтобы те или иные раздражители были полностью или частично убраны.

Если вы тоже очень чувствительны:

- Вы должны понимать, что те раздражители, которые беспокоят вашего ребенка, беспокоят и вас.
- Понижайте уровень внешней стимуляции, пока у вас хватает запасов энергии, чтобы управлять своей собственной чувствительностью и помочь в этом своему ребенку.
- Приучите себя пополнять свои запасы энергии до или после ситуации, предполагающей высокий уровень стимуляции.

Глава 12

Рассеянный или восприимчивый? Помогите ребенку услышать вас

Мы можем отреагировать на ваши слова. Просто нам этого не хочется.

Зигги, персонаж мультфильма

Недавно я стояла в очереди к кассе в супермаркете и наблюдала за тем, как воспитательница с тремя детьми дошкольного возраста пыталась делать покупки.

– Оскар, иди сюда, – позвала она, но Оскар продолжал стоять между рядами как вкопанный.

– Оскар, пожалуйста, подойди ко мне! – повторила она более строгим голосом.

Никакой реакции. Тогда она подошла к нему, тронула его за плечо и сурово сказала:

– Оскар, я же попросила тебя подойти!

Мальчик посмотрел на нее и приложил палец к губам.

– Шшш... слышите, звенит колокольчик? Мне он не нравится, – прошептал он.

Я напряглась, стараясь различить звон колокольчика. Сначала я ничего не услышала, но потом вдруг поняла, что он говорит о колокольчике, в который звонили на улице члены Армии спасения, собиравшие пожертвования. Воспитательница тоже была озадачена. Она оглядела магазин, но ничего не увидела. Но в этот момент слабый звон колокольчика донесся до ее ушей.

– Так это же колокольчик Армии спасения! – раздраженно воскликнула она. – Тебе не нравится, как он звенит?

– Это напоминает мне об утре, – рассудительно ответил мальчик. – Каждое утро, когда звенит будильник, мне нужно вставать, а я не люблю это делать!

Со стороны это выглядело так, будто Оскар не слышал зов воспитательницы. Но на самом деле это не так. Проблема была в том, что он также слышал вокруг себя массу других звуков и не знал, который из них является наиболее важным, чтобы настроиться на него и отреагировать надлежащим образом. Он слышал слова воспитательницы, но не откликнулся, потому что был сосредоточен на звуке колокольчика. Он делал это не специально. Просто так уж устроен его мозг.

Почему ребенок вас не слышит?

В мультфильме о Зигги герой говорит следующую фразу: «Мы можем отреагировать на ваши слова. Просто нам этого не хочется». Но, возможно, Зигги не столько не хочет, сколько просто не может откликнуться на услышанное: из-за мощного звукового потока его внимание рассеивается и он не способен декодировать сигнал, который ему посылают. По данным исследования, проведенного доктором Стивеном Порджесом из Университета Иллинойса в Чикаго, в процессе обработки информации, поступающей из внешней среды через органы чувств, наша нервная система постоянно оценивает потенциальную угрозу. Когда ребенок чувствует себя в безопасности, его мозг бессознательно управляет лицевыми мышцами таким образом, чтобы обеспечить зрительный контакт малыша с собеседником, наделить речь приветливыми интонациями и помочь среднему уху более эффективно распознавать человеческий голос на фоне других звуков. Но если ребенок ощущает опасность, мозг немедленно сигнализирует тем же мышцам отвести глаза в сторону, обострить интонации голоса и настроить среднее ухо так, чтобы человеческий голос был менее различим на фоне окружающих шумов.

Дети с характером очень восприимчивы. Их органы чувств снабжены самыми чуткими в мире датчиками, так что они видят, слышат и замечают вокруг себя невероятное количество вещей и явлений, при этом постоянно оценивая потенциальную опасность. Они нуждаются в нашей помощи. Мы должны помочь им создать правильные «фильтры», объясняя, что они слышат, видят, ощущают и замечают то, что не слышат, не видят, не ощущают и не замечают другие люди. При этом мы должны помнить, что именно это обостренное восприятие зачастую наделяет их не по годам зрелым мировосприятием и пониманием. Оно лежит в основе их развитого чувства юмора и творческого мышления. Восприимчивость – особый дар.

Проблемы возникают тогда, когда на восприимчивого ребенка обрушивается интенсивный поток информации, поступающей от его органов чувств, и он оказывается не в состоянии фильтровать ее. Мальчик или девочка старается понять, какая информация является наиболее важной или на каком раздражителе/сообщении следует сосредоточить внимание. В таких ситуациях внутренняя система обработки информации испытывает перегрузку, перестает нормально функционировать и дает сбой. Ребенок не в силах сконцентрироваться на выполняемой задаче или на установках, данных ему родителем или учителем. Создается впечатление, будто он ничего не слышит. Ваша задача – помочь ребенку понять, что с ним происходит, и научить его управлять вниманием так, чтобы распознавать наиболее важные сообщения в его жизни.

Помогите сыну или дочери услышать вас

Чтобы помочь ребенку услышать вас, вам следует брать пример с успешных специалистов по маркетингу. Ваша цель – создать у ребенка чувство безопасности и комфорта и убедить его в том, что среди всего обрушивающегося на него потока информации ваши сообщения являются самыми важными.

Напитки компании Coca-Cola мало чем отличаются от напитков ее конкурентов. Тем не менее маркетологам Coca-Cola удается убедить людей в том, чтобы они покупали именно ее продукцию. Они добиваются этого при помощи «эмоционального маркетинга», широко используя в рекламе изображения счастливых семей, играющих на свежем воздухе, танцующих или веселящихся. Компания не просто продает сладкие газированные напитки – она продает оптимизм и гармонию. Послания Coca-Cola выделяются на фоне остальных и нравятся покупателям. Они слышат их и реагируют на них.

Маркетологи хорошо разбираются в нейробиологии – знают, что реклама, построенная на возбуждении положительных эмоций, является наиболее эффективной, поскольку создает у людей ощущение благополучия. А когда мы чувствуем себя хорошо, наш мозг сигнализирует мышцам среднего уха: «Все в порядке. Можно настроиться на человеческий голос и игнорировать остальные звуки». Мы начинаем слышать слова и воспринимать их.

Так же как маркетологи Coca-Cola, вы должны установить положительную эмоциональную связь с дочерью или сыном. Ребенок должен знать, что вы его любите, что рядом с вами он может чувствовать себя в безопасности и что внимательно слушать вас и делать то, что вы просите, – это хорошо и комфортно.

Однажды я не выдержала и выказала детям свое недовольство. Я сказала им, что устала оттого, что они меня не слушают и не делают того, о чем я прошу. «Но, мама, – возразил мой сын, – ты же тоже не слушаешь нас! Ты кричишь и приказываешь. Ты не даешь нам никакого выбора. Когда мы тебя о чем-то просим, ты разворачиваешься и уходишь. Ты можешь забрать у нас игрушки, когда мы еще не закончили игру!»

Разумеется, мне не понравился этот ответ. Я начала эту «воспитательную беседу» вовсе не для того, чтобы обсуждать свое поведение, но была вынуждена признать правоту сына: когда мы уподобляемся инструкторам по строевой подготовке и начинаем общаться с детьми в командном тоне, мы погружаем их в красную зону, где они готовы «бороться или бежать». В

таком состоянии их сенсорная система начинает панически сканировать все, что происходит вокруг, и они просто не в состоянии вычленивать наш голос и услышать, что мы говорим.

Команда «Крис! Выключи телевизор! И надень пижаму!» немедленно вызывает у ребенка «приступ глухоты». Но скажите то же самое по-другому, например: «Крис, садись ко мне на колени – я почесу тебе спинку, прежде чем ты наденешь пижаму», и малыш с радостью примчится к вам в то же мгновение. Объятия, комплимент, вопрос о том, как прошел день или какую книгу он хотел бы почитать на ночь, – все это помогает установить эмоциональный контакт. Ваше спокойное, теплое обращение создает у ребенка чувство безопасности и благополучия, что помогает ему сосредоточиться на вашем сообщении, игнорируя остальные звуки и раздражители. Поэтому будьте внимательны к тому, как вы формулируете свои сообщения. Они вызывают у ребенка положительные эмоции? Помогают его мозгу распознать ваши сообщения в потоке сенсорной информации и сосредоточиться на них?

Используйте разные подходы

Наш мозг жаждет новизны и мгновенно на нее реагирует. В ходе многочисленных маркетинговых исследований компании установили: для того чтобы покупатели позитивно откликнулись на их маркетинговые послания, они должны разнообразить свои подходы и постоянно вносить что-то новое. Вот почему маркетологи постоянно выискивают новые способы привлечь наше внимание. Они используют видеоролики на YouTube, рекламные щиты вдоль дорог, принты на футболках и бейсболках, рекламу на городских автобусах и автофургонах. Они постоянно включают в свою рекламу новую музыку и новые изображения.

Поэкспериментируйте со своим ребенком. Когда он лучше реагирует – когда вы просто просите его что-то сделать? Или когда пишете ему записку или рисуете картинку? А что, если вы пропоете ему свою просьбу? Мы с другими родителями обнаружили, что очень эффективный прием – напеть «сигнальную песенку». Это простая мелодия, которая, например, предупреждает ребенка о том, что «пора отложить все дела, потому что тебя ждет вкусная еда!». Если вы не хотите петь, попробуйте изменить тон голоса. Например, если вы заговорите голосом робота, внимание вашего чада будет вам обеспечено. Или можете выключить и включить свет, поднять руку, застыть посреди комнаты, включить звонок будильника. Найдите способы, которые эффективнее всего работают в случае с вашим ребенком, и варьируйте их, привнося что-то новое.

Используя разные способы, вы обретаёте возможность передать одно и то же сообщение несколько раз подряд, не чувствуя себя попугаем. Если вы понаблюдаете за опытным воспитателем, то увидите, как часто он меняет тактику. Он, например, может выключить и тут же включить свет (визуальный сигнал, говорящий детям: «Внимание! Послушайте меня»). Или громко пропеть: «Оставьте все дела и смотрите на меня!» (звуковое сообщение). Если некоторые дети не реагируют, воспитатель может подойти и прикоснуться к каждому ребенку (физический, тактильный сигнал). Наконец, он может помочь детям собрать кубики (демонстрация). Он может передать свое сообщение четырьмя разными способами. Такой подход позволяет ему достучаться до каждого ребенка и завладеть его вниманием.

Прикосновения являются одним из наиболее действенных способов известить ребенка о важности своих слов. На занятиях в группе детей с непростым характером мы используем следующую тактику: сначала делаем общее объявление, а потом ходим по классу и мягко, но уверенно (чтобы не было щекотно) прикасаемся к плечу или руке каждого ребенка и повторяем сообщение. Тактильный контакт заставляет ребятшек немедленно сосредоточиться на нашей информации. Попробуйте взять на вооружение эту тактику в общении со своим чадом.

Когда вы узнаете, какие способы наиболее эффективно действуют на вашего ребенка, объясните ему, что вы делаете. Пусть сын или дочь научится просить инструкций/сообщений в

письменной форме или садится поближе к учителю, чтобы тот мог привлечь внимание вашего ребенка прикосновением или с помощью других подходящих приемов.

Установите зрительный контакт

Чтобы привлечь к рекламе своей компании внимание потенциального покупателя, маркетологи стараются в первую очередь привлечь его взгляд. Прогуляйтесь по любому супермаркету. Вы увидите, что товары для взрослых расположены на уровне глаз взрослого человека, а товары для детей – на уровне детских глаз. В Интернете рекламные объявления размещаются как можно ближе к наиболее интересной информации. Компании соперничают друг с другом за лучшие – наиболее приметные для потребителей – рекламные места.

Вы должны использовать тот же прием. Если вы хотите, чтобы ребенок вас услышал, не кричите ему через всю комнату. Да, это дает вам возможность выпустить пар, но является наименее эффективным способом привлечь внимание вашего непростого чада. Вместо этого подойдите к нему, наклонитесь или присядьте сами или же посадите ребенка на стол, чтобы его глаза были на одном уровне с вашими. Установление прямого зрительного контакта означает, что детский мозг настроен на взаимодействие с вами и готов обработать ваше сообщение. Взгляд в глаза друг другу играет особенно важную роль в некомфортных для ребенка обстоятельствах, таких как встреча с незнакомым человеком или пребывание в новом месте. Это также касается ситуаций, когда ребенок испытывает страх или тревогу, когда у вас дома много гостей, когда вокруг царит суета и сутолока, играет громкая музыка или просто очень шумно. Устанавливая непосредственный зрительный контакт с детьми, вы помогаете им сосредоточить внимание на вашем сообщении.

Но что, если сын или дочь не хочет смотреть вам в глаза? Это вовсе не делается вам назло. Скорее всего, ребенок находится в красной зоне – перевозбужден из-за чрезмерной внешней стимуляции или балансирует на грани эмоционального срыва. В этом случае вам нужно сначала успокоить его.

Важно помнить, что каждый раз, когда вы просите своего непростого ребенка что-то сделать или, наоборот, перестать что-то делать, вы вынуждаете его переключаться с одного вида деятельности на другой – а частые переключения могут легко нарушать душевное равновесие. Например, вы говорите, что надо выключить компьютер и идти ужинать. Или прекратить бить брата и вместо этого использовать слова. Большинству детей с непростым характером любые переключения и изменения даются с большим трудом. Чтобы перестать делать то, что они делают, им нужно перенастроить свой мозг на новый вид деятельности или новую модель поведения.

Если мальчик или девочка отворачивается от вас, как бы говоря: «Если я тебя не вижу, то и не слышу», – сохраняйте спокойствие. Ваш ребенок находится в красной зоне, и его организм пытается вернуться в состояние равновесия. Подождите немного. Если он вам позволит, мягко прикоснитесь к его спине, но, как правило, если малыш достиг такой точки, он не захочет, чтобы его трогали. В этом случае просто скажите: «Я вижу, что ты еще не готов к разговору. Я подожду».

Эмма использовала эту тактику в тот день, когда она выглянула в окно и увидела, как ее четырехлетний сын вместе с приятелем мочатся в ведро рядом с песочницей.

«Я дождалась, когда он придет домой, – рассказала она на занятиях, – и сказала ему, что видела, как они с другом писали в ведро».

– Мы хотели, чтобы ведро наполнилось доверху, – спокойно сообщил он.

– Но в моче живут микробы, и ты знаешь об этом, – ответила я. – В нашей семье есть строгое правило: мочиться можно только в туалете. Поэтому ты должен пообещать мне, что отныне будешь делать это в унитаз.

Разумеется, ему не понравилось мое предложение. В следующую секунду он упал на пол, перекатился под стол и заткнул уши руками. Я начала сердиться и уже хотела отругать его, но потом вспомнила, о чем мы говорили на наших занятиях. Я сделала глубокий вдох и сказала:

– Я вижу, что ты пока не готов к разговору.

Он открыл одно ухо.

– Я могу слушать тебя одним ухом, – сообщил он мне.

– Это значит, что ты не совсем готов, – ответила я. – Я подожду.

Мне пришлось подождать две-три минуты, но это сработало. Он вылез из-под стола и сказал:

– Мама, обещаю, что теперь я буду писать только в туалете.

Таким образом, мне удалось избежать получасовой истерики и – по крайней мере на ближайшие несколько дней – каких-либо экспериментов с мочой».

Если ваш ребенок отворачивается, закрывает глаза, залезает под стол или затыкает уши, важно помнить, что он не хочет тем самым продемонстрировать свое неуважение к вам. Просто его организм и нервная система находятся на взводе, и ему нужно немного времени, прежде чем он будет готов вас слушать. Дайте ребенку это время, а потом научите его в следующий раз говорить: «Мне нужно немного времени» или «Я слишком расстроен, чтобы сейчас разговаривать», – вместо того чтобы поворачиваться к вам спиной или закрывать уши ладошками.

Давайте простые указания

Если вы заметили, Coca-Cola не пытается перегрузить нас информацией о своем продукте. Она не сообщает, что «уникальная формула напитка XYZ, разработанная HW & Co, обладает превосходными вкусовыми качествами и доставит вам настоящее наслаждение». Ни в коем случае. Компания знает, что в современном динамичном мире у нее есть всего несколько секунд, чтобы привлечь наше внимание и передать нам свое сообщение. Поэтому-то оно такое короткое и простое. Последний, как всегда, жизнеутверждающий и оптимистичный рекламный ролик Coca-Cola заканчивается изображением ее продукции – бутылки с напитком – и коротким слоганом: «Открой счастье».

Когда речь идет о ребенке с высоким уровнем восприимчивости да еще и с непростым характером, в вашем распоряжении также имеется всего несколько секунд, чтобы привлечь его внимание. Это значит, что ваши сообщения должны быть краткими и четкими: «Идем обедать», «Одевайся», «Пойдем гулять», «Иди сюда», «Стой». Разумеется, вы должны объяснить ему причины, почему вы хотите, чтобы он что-то сделал или перестал что-то делать, но оставьте этот разговор до того момента, пока вы полностью не завладеете его вниманием. Ваш первый шаг – добиться, чтобы он вас слушал и сосредоточил свое внимание на ваших словах. После того как вы убедитесь, что сын или дочь вам внимает, вы можете давать дальнейшие указания и разъяснения. Иногда мы сами обрекаем себя на неудачу, делая свои первоначальные сообщения слишком сложными. Если вы недовольны реакцией ребенка, попробуйте проверить, насколько четким и простым является ваш язык.

Говорите то, что вы хотите сказать

Замечали ли вы, что компании никогда не говорят ничего вроде: «Пожалуйста, купите Nike» или «Не хотели бы вы купить Nike?». Они сигнализируют: «Nike. Сделай это!» Они знают, что такие слова, как «пожалуйста» или «не хотели бы вы...» обладают негативным эффектом, поскольку превращают призыв в просьбу или вопрос. Например, в 21:00 после трудного дня вы хотите, чтобы ваш ребенок лег спать, верно? Да, это так. Значит, четко скажите ему: «Пора спать!» Родители часто неумышленно вредят самим себе, добавляя к своему обращению такие слова, как «пожалуйста» или «не хотел бы ты...». Вместо того чтобы четко сказать: «Пора спать», вы говорите: «Пожалуйста, ложись спать» или «Не хотел бы ты лечь спать?». Чтобы избежать или хотя бы немного сгладить интенсивную негативную реакцию своего непростого чада, вы стараетесь смягчить свои слова. Однако ребенок воспринимает сформулированное таким образом указание как вопрос и немедленно отвечает громким «нет!».

Правильный выбор слов имеет решающее значение для успешного взаимодействия с ребенком. Если вы хотите, чтобы ребенок что-то сделал, и не хотите это обсуждать, убедитесь, что ваше сообщение содержит четкое указание на то, как необходимо поступить, например: «Пора спать», «Ты можешь поиграть во дворе», «Нам нужно идти», «Ты должен мыть руки перед едой» или «Есть правило, что в школе нужно носить ботинки». Такие фразы – своего рода руководство к действию, четкое и простое. Убедитесь, что вы не замутняете свое сообщение, добавляя слова «пожалуйста», «не хотел бы ты...» и т. п. или повышая интонацию в конце предложения, превращая его в вопрос, дающий ребенку возможность ответить «нет».

Скажите ребенку, что он может сделать

Менеджеры Диснейленда не просят нас не посещать парки развлечений их главного конкурента компании Six Flags («Шесть флагов»). Дело в том, что людям не нравится, когда им говорят, что им не следует делать. Они любят, когда им говорят, что они могут сделать. Это особенно верно в случае гиперэмоциональных и настойчивых непростых детей. Чтобы добиться от ребенка желаемой реакции, сосредоточьте свои указания на том, что он может сделать.

Однажды во время посещения подготовительной школы я наблюдала следующую сцену. Один из новеньких встал с места и начал бегать по комнате. Такого рода действия обычно влекут за собой строгий окрик «Прекрати!» или даже наказание. Но вместо того чтобы остановить и отругать ребенка, учительница умело перенаправила его энергию. Поймав его посередине комнаты, она прошептала ему на ухо: «Дэймон, в нашем классе мы ходим медленно и спокойно». И затем воодушевляющим голосом добавила: «Давай потренируемся!» Она выпрямилась, набрала в грудь воздух, подняла ногу и сделала преувеличенно медленный шаг вперед. Держа ее за руку, ребенок старательно повторял ее движения. Когда они дошли до учительского стола, оба весело рассмеялись и хлопнули друг друга по открытым ладоням. Потом она показала ему на красный стул в другом конце комнаты и сказала: «Попробуй еще раз, теперь сам!» Он медленно двинулся вперед, контролируя каждый свой шаг. Дойдя до стула, он повернулся к ней с широкой улыбкой. «Молодец! Ты научился! – воскликнула она. – Вот так мы ходим в нашем классе!» Он улыбнулся, гордый приобретенным навыком.

Но не прошло и нескольких минут, как он снова выскочил из-за стола и бросился к игровой полке, заметив там новую игрушку. Учительница подошла к нему, наклонилась и прошептала: «Ты помнишь, как ты умеешь медленно

ходить?» Он серьезно кивнул, взял ее за руку и спокойно вернулся с ней обратно к столу. «Попробуй еще раз, – предложила она. – Я знаю, ты можешь это сделать». Потом женщина отступила в сторону, а малыш гордо зашагал по классу, после каждого шага глядя через плечо, чтобы увидеть ее одобряющий кивок. Когда он добрался до своего места, педагог подошла к мальчику, радостно глядя на него. «Я знала, что ты сможешь это сделать!» – воскликнула она. Тогда ребенок расплылся в довольной улыбке и крепко-крепко обнял учительницу! «Спасибо!» – сказал он.

Наблюдая за ними, я тоже начала улыбаться. Не запрещая, а, наоборот, говоря ученику, что он может сделать, учительница добила от него готовности к сотрудничеству – и завоевала его сердце.

Эта учительница понимала, что гиперэмоциональному и активному ребенку с трудом даются медленные движения. Она ценила его энергичность, но при этом понимала, что ей нужно научить его безопасному поведению в классе. Чтобы донести свое сообщение, она передала его мальчику как словесно, так и физически. Она не только сказала ему «Ходи медленно», но и наглядно продемонстрировала, как это делать. Она настояла на выполнении своего указания, но сделала это таким образом, чтобы показать ребенку, что сотрудничать с ней безопасно и даже весело. В результате учительница получила именно такую реакцию, которую хотела.

Проанализируйте указания, которые вы даете сыну или дочери. Вы говорите ему, что он может сделать? Вы говорите «Сядь на стул», а не «Слезь со стола»? «Пей воду», а не «Перестань играть с водой в стакане»? Вы говорите поощряющим тоном? Если вы сообщаете ребенку, что ему можно или нужно сделать, вы с гораздо большей вероятностью добьетесь от него того, чего хотите.

Вы – одна команда

У восприимчивых детей, как правило, восприимчивые родители. Возможно, вам тоже бывает непросто решить, какая информация является для вас наиболее важной, и вы также легко отвлекаетесь на посторонние вещи. В этом случае вам нужно в первую очередь поработать над собой.

Однажды мне позвонила расстроенная Марни, мама трехлетнего малыша. Она задала стандартный вопрос: «Как сделать утренние сборы спокойными и приятными?»

Я спросила, как обычно проходит их утро. Марни сказала, что они следуют заведенному распорядку: встают в 7:00, несколько минут нежатся в постели, потом одеваются, чистят зубы, причесываются, завтракают, затем несколько минут играют, после чего надевают пальто и выходят из дома. «Звучит хорошо», – прокомментировала я. Марни подтвердила, что такой распорядок работает хорошо и ее сынишка стал гораздо меньше капризничать и скандалить по утрам, но ей все равно постоянно не хватает времени. «Как бы рано мы ни вставали, мы все равно спешим и вылетаем из дома сломя голову», – пожаловалась она.

Когда мы начали подробнее разбираться в том, как проходит их утро, мы обе поняли, что Марни, как и ее сын, была очень восприимчивой и легко отвлекающейся натурой. Например, если во время одевания малыш замечал за окном необычную птицу и останавливался, чтобы на нее посмотреть, Марни подходила к окну и смотрела на птицу вместе с ним. Когда она звала его завтракать, а он говорил: «Одну минутку», – она не торопила его, а начинала заниматься другим делом. «Одна минутка» растягивалась до пяти минут. Так продолжалось до тех пор, пока часы не пробивали восемь, после чего они впопыхах собирались и выскакивали из дома.

Понимание того, что вы тоже восприимчивый и легко отвлекающийся человек, помогает вам наладить более эффективное взаимодействие с вашим восприимчивым и легко отвлекающимся чадом. Вы должны научиться распознавать моменты, когда отвлекаетесь на посторон-

ние дела, и не позволять себе ничего подобного. Разумеется, это легче сказать, чем сделать, особенно если у вас не один, а несколько детей, каждый из которых требует внимания. Тем не менее в следующий раз, когда вы будете заниматься со своим непростым ребенком и кто-нибудь или что-нибудь – другой ребенок, телефонный звонок или SMS-сообщение – будет отвлекать ваше внимание, остановитесь и спросите себя: «Действительно ли просьба другого ребенка, телефонный звонок или SMS-сообщение настолько важны, чтобы переключаться на них? Или же мне лучше сосредоточиться на своем малыше, а за другие дела взяться потом?»

Короче говоря, вы должны научиться управлять своим вниманием, сознательно решая, когда можете отвлечься, а когда вам нужно оставаться сосредоточенным на чем-то одном.

Поделитесь с ребенком теми методами, которые вы используете для того, чтобы сохранять сосредоточенность. Например, если во время общения с сыном или дочкой раздается телефонный звонок, вы можете сказать: «У меня звонит телефон. С одной стороны, я хочу взять трубку и поговорить, но, с другой стороны, я знаю, что мне нужно закончить то, что я делаю. А этому человеку я могу перезвонить чуть позже». Так ребенок наглядно увидит, как можно бороться с отвлекающими факторами, и поймет, насколько важна концентрация внимания.

Обеспечьте тихую, спокойную обстановку

Когда ребенку нужно сфокусировать внимание на каком-то деле, создайте для работы тихую, спокойную обстановку. Подумайте, что нужно ему для того, чтобы успешно справиться с задачей. Проверьте уровень фонового шума. Громкий шум может погружать его организм в красную зону. Однако правильный белый шум или музыка способны повышать концентрацию внимания, особенно если они маскируют другие отвлекающие звуки. Какими должны быть шумы, зависит от вас и вашего ребенка.

Сократите диапазон выбора. Установлено, что восприимчивые дети делают гораздо больше движений глазами при сравнении различных вариантов, прежде чем сделать выбор. Они обрабатывают больше информации и тратят больше времени на исследование альтернатив. Изобилие возможностей может подавлять их. Поэтому, когда вы предлагаете ребенку выбрать рубашку, достаньте из шкафа всего две рубашки и повесьте их в ванной, чтобы он мог сделать выбор там. Но не стоит открывать дверцу шкафа и позволять ему увидеть всю свою одежду.

Разделите большую задачу на мелкие – иначе она может стать невыполнимой. Если ребенку нужно выучить правописание десяти слов, начните с трех. Отложите другие слова в сторону, пока он не овладеет этими тремя. Если ему нужно прочитать 15 страниц, разбейте текст на три части по пять страниц.

Понимание особенностей вашего восприимчивого чада дает вам возможность организовать его работу наиболее эффективным образом, чтобы помочь ему сохранять необходимую концентрацию внимания. Кроме того, сосредоточенная работа заметно сокращает затраты времени и сил, избавляя от постоянных авралов и цейтнотов.

Не прерывайте ребенка

Если вы тоже легко отвлекающаяся натура, вас так и тянет поделиться с сыном или дочкой мыслями, которые приходят в голову. Например, вы видите играющего с кубиками малыша и говорите: «Ты построил отличный дом!» Разумеется, такая похвала приятна ребенку, но она отвлекает его от занятия и снижает концентрацию внимания. Или же вы просите ребенка одеться, а потом замечаете, что он не заправил свою кровать, – тогда вы просите заправить кровать, а пять минут спустя начинаете злиться, что он еще не одет.

Оставляйте похвалы или следующие указания до того момента, пока ребенок не закончит предыдущее дело. Не будьте еще одним отвлекающим фактором – не мешайте мальчику или девочке сосредоточенно заниматься одним делом, доводя его до конца.

Научите ребенка привлекать ваше внимание

Выше мы рассмотрели несколько эффективных способов привлечь внимание восприимчивого ребенка, таких как зрительный контакт, прикосновение и короткие, простые фразы. Но если и вы восприимчивы, ребенку может быть так же сложно завладеть вашим вниманием. Вспомните, что происходило между вами за последние 24 часа. Что делал ребенок, чтобы заставить вас выслушать его?

На занятиях я задала этот вопрос родителям, и они рассказали мне о том, что сделал за минувший день их ребенок, чтобы обратить на себя внимание:

- «Он ударил меня или накричал на меня».
- «Она встал прямо передо мной и посмотрел мне в глаза».
- «Он укусил младшего брата/сестру».
- «Он плакал».
- «Она повисла на мне».

А вот что рассказала Мэй:

«Было поздно, и я очень устала. Но мой маленький полуночник, как всегда, не мог заснуть. Вскоре я почувствовала, что он стоит рядом с диваном, но сделала вид, что не замечаю его. Я уже посидела с ним на кровати, почитала ему книгу и накрыла одеялом. Все хорошо в меру, думала я. Внезапно до моего уха донеслось громкое пуканье. Нет, не настоящее, не подумайте! А такое, когда высовывают язык между губами и громко выдувают воздух. Отвратительный звук, надо сказать.

– Что ты делаешь? – спросила я у него самым строгим голосом, на который только была способна.

– Привлекаю твоё внимание, – радостно ответил сын. – Ты всегда на меня смотришь, когда я издаю такие звуки!»

Если вы не хотите, чтобы ребенок вас бил или кусал, кричал, плакал или издавал отвратительные звуки, вы должны научить его тому, как он может привлечь ваше внимание. Подумайте, как бы вам хотелось, чтобы он обращался к вам, и донесите до него свое желание. Что вы хотите слышать? «Мне надо поговорить с тобой», «Я хочу обняться», «Пожалуйста, удели мне время» или что-то еще? Каких действий вы от него ждете? Чтобы он потрогал вас за плечо или потряс за руку? Нужен ли вам контакт глазами? Вы хотите, чтобы он подошел и встал прямо перед вами? Или вы предпочитаете присесть и поговорить с ним?

Здесь нет правильных или неправильных способов; просто вы должны понять, какие способы привлечения вашего внимания наиболее комфортны и эффективны для вас, и сообщить о них своему ребенку. В следующий раз, когда он начнет плакать, скажите: «Перестань плакать. Я тебя слушаю. Мне кажется, тебе нужно мое внимание. Но для этого необязательно лить слезы. Ты можешь просто попросить об этом». Или, если сын или дочка вас бьет, скажите: «Прекрати. Ты делаешь мне больно. Если ты хочешь поговорить, просто подойди и потряси меня за руку». Но уж тогда, когда ребенок станет подходить к вам и трясти за руку, вы должны быть готовы сосредоточиться и уделить ему все необходимое внимание.

Если вы восприимчивый и легко отвлекающийся человек, концентрация внимания требует от вас значительных сознательных усилий. Особенно трудным это может оказаться в усло-

виях наличия большого количества раздражителей, например в торговых центрах, ресторанах, на семейных торжествах и т. п. Прежде чем идти в такие места, остановитесь, сделайте глубокий вдох и подумайте: достаточно ли у вас энергии для того, чтобы вынести высокий уровень стимуляции и помочь выдержать его своему восприимчивому чаду, оставаясь спокойным, давая ему четкие указания и уделяя необходимое внимание? Или же ваши запасы энергии на исходе, так что этот поход лучше отложить?

Кроме того, если вы усиленно потрудились над чем-то, не забудьте дать себе и ребенку возможность сделать перерыв – это позволит восстановить способность к концентрации внимания.

Относитесь к восприимчивости как к достоинству

В своих «Очерках» (Essays) американский писатель Элвин Брукс Уайт рассказывает нам о том, что белые перья в гнезде позволяют ласточкам быстро находить свое жилище, когда они залетают в темный амбар после яркого солнечного света. Он описывает запахи фермы и игру света на поверхности пруда. Это яркий пример очень восприимчивого человека, который использовал свой уникальный дар для того, чтобы обогатить нашу жизнь.

Мир нуждается в восприимчивых людях. Вы можете наслаждаться невероятной наблюдательностью своего ребенка, но в то же время научить его внимательно слушать ваши сообщения и указания. Конечно, это требует определенных усилий, особенно поначалу. Но дети с непростым характером умеют слушать. У них очень развитый слух. Они могут научиться распознавать наиболее важные сообщения в своей жизни – если вы поможете им в этом.

Подводим итоги Восприимчивость

Дети с характером очень восприимчивы. Их органы чувств словно снабжены самыми чуткими в мире датчиками, поэтому они слышат, видят и замечают то, чего не слышат, не видят и не замечают другие.

Проблемы возникают тогда, когда на восприимчивого ребенка обрушивается интенсивный поток информации и он не в состоянии осознать, что важно, а что нет. Он старается понять, которое из сообщений является наиболее существенным или на каком раздражителе следует сосредоточить свое внимание. В таких ситуациях его внутренняя система обработки информации испытывает перегрузку, перестает нормально функционировать и дает сбой. Ребенок не в состоянии сосредоточиться на том, что делает, или на том, что ему надо сделать.

Что нужно говорить восприимчивому ребенку:

- «Ты замечаешь все, что происходит вокруг».
- «Когда тебе некомфортно, тебе трудно услышать, что тебе говорят».
- «Ты очень творческий человек, потому что замечаешь то, чего не замечают другие».
- «У тебя невероятно острое восприятие».
- «У тебя замечательное чувство юмора».

Рекомендации для родителей:

- Выразите ребенку свою любовь и поддержку, чтобы он почувствовал себя в безопасности и был готов вас слушать.
- Передавайте свои сообщения разными способами: словами, при помощи записок или рисунков или демонстрируя, какое именно поведение требуется от ребенка.

- Прикоснитесь к ребенку, чтобы привлечь его внимание к тому, что вы говорите.
- Установите с сыном или дочерью зрительный контакт.
- Следите за тем, чтобы ваши сообщения были простыми и четкими.
- Ваши указания, если они не предполагают наличие выбора, не должны иметь форму вопроса.
- Вместо того чтобы говорить ребенку, что ему нельзя делать, скажите, что он может сделать.

Если вы тоже очень восприимчивы:

- Вы должны понимать и учитывать эту свою черту.
- Не позволяйте этому качеству мешать вам наладить здоровые отношения со своим непростым ребенком.
- Когда вам нужно сосредоточиться, обеспечьте себе и ребенку тихую, спокойную обстановку.
- После интенсивной работы обязательно делайте перерыв, чтобы восстановить свои запасы энергии и способность к концентрации внимания.

Глава 13

Адаптивность

Облегчите ребенку переходы из одного состояния в другое

*Переключения похожи на вирус. Они, как маленькие
болезнетворные микробы, могут серьезно портить нам жизнь.
Бекка, мать двоих непростых детей*

Когда Анна влетела с двумя младшими детьми в наш семейный центр, у нее в глазах блеснули слезы. «Что случилось?» – спросила я, обняв ее за плечи.

«Я только что посадила Хейзел в школьный автобус, а она редела во весь голос, потому что на брюках, которые она надела, нет карманов, – ответила Анна. – Я так старалась составить правильный распорядок, чтобы не спешить по утрам! Все шло замечательно, мы оказались на остановке уже за несколько минут до прибытия автобуса, и тут дочка обнаружила, что на брюках отсутствуют карманы! У нас не было времени, чтобы сходить домой переодеться. Я предложила ей попробовать вместе решить проблему, но она ничего не придумала и отвергла все мои предложения. У девочки началась истерика. Теперь я чувствую себя ужасно. Я хотела помочь Хейзел взять под контроль эмоции и придумать решение, но как это сделать, когда вас ждет автобус и все на вас смотрят?!»

Переходы из одного состояния в другое – мелочи, играющие огромную роль в жизни непростого ребенка. Они связаны с любым изменением привычного распорядка дня, любой сменой деятельности, состояния или места, столкновением с любой неожиданностью, такой как отсутствие карманов на брюках. Переключения могут происходить легко (например, когда надо остановить игру, чтобы пойти пообедать), быть привычными и повседневными (переход от сна к бодрствованию) или стать серьезным испытанием (переезд в другой дом). Дети с непростым характером медленно адаптируются к любым изменениям. Любая перемена означает, что детский мозг и чуткая психика должны перенастроиться на новый набор стимулов или новый вид деятельности, не проваливаясь в красную зону. Когда эмоциональное напряжение нарастает, адаптивность снижается еще больше. Переключения, которые другим даются практически без усилий, требуют от детей с непростым характером существенной внутренней работы над собой. Коробка передач непростых мальчиков и девочек скрежещет и сопротивляется при малейшей попытке что-то изменить – проснуться утром, выйти из дома, вылезти из машины, остановить игру, чтобы поесть, сменить одежду и т. д. Слыша их протестующие вопли, вы можете приходить к мысли, что поможет только серьезное медицинское вмешательство. К счастью, это не так, и в большинстве случаев вам достаточно всего лишь немного скорректировать свой подход.

Гладкие переключения являются одним из наиболее важных аспектов хорошего дня. Все дети выигрывают от заранее запланированных, привычных переключений. Дети с характером нуждаются в них. Большинство непростых детей похожи на Хейзел. Они не пытаются намеренно досадить своим родителям или поставить их в неловкое положение на людях. Им просто очень трудно справиться с любыми изменениями или сюрпризами. Даже если им хочется есть или нравится ходить в школу, они все равно выходят из эмоционального равновесия, отказываются от сотрудничества и всячески сопротивляются, когда вы зовете их пообедать или говорите, что пора идти в школу. Они могут расстраиваться из-за того, что соседи перекрасили дом в другой цвет, банк заменил свою вывеску или вы поехали в школу по другому маршруту. Но хотя дети с врожденной низкой способностью к адаптации всегда будут испытывать проблемы с переключением, они могут научиться успешно управлять своим состоянием.

Используйте правильные слова

Начало или окончание чего угодно – игры, мультфильма, визита гостей, занятий в школе, обеда или ужина, прогулки и т. д. – сложный момент для медленно адаптирующихся детей, способный вывести их из равновесия. Чтобы помочь непростому ребенку, вы должны научить его распознавать переключения, чутко прислушиваться к своему состоянию и правильно описывать его словами. Умение видеть сложные моменты и выражать словами связанные с ними ощущения является первым шагом на пути к тому, чтобы преодолеть сопряженный с проблемными ситуациями дискомфорт.

Проще всего начать с переключений, которые можно предсказать. Подумайте о предстоящем дне и ответьте на следующие вопросы: «Где будут начинаться и заканчиваться различные занятия, виды деятельности и события?» и «Чем распорядок сегодняшнего дня будет отличаться от привычного режима?». Определите самые трудные моменты в течение дня. Скорее всего, сюда попадут такие переходные моменты, как утреннее пробуждение и сборы, возвращение домой в конце дня, подготовка и отход ко сну, поход в магазин или в гости и изменение привычного режима дня в выходные дни или праздники. Более подробный список типичных переключений в течение дня можно найти в моей книге «Руководство по воспитанию ребенка с характером» (Raising Your Spirited Child Workbook). Теперь подумайте, как можно сгладить эти изменения, чтобы ребенок испытывал меньше эмоциональных срывов от этих повседневных переключений и сохранил больше сил для того, чтобы справиться с непредвиденными переменами.

Медленно адаптирующийся ребенок, даже совсем маленький, должен слышать сообщения, помогающие ему сформировать положительное представление о своей адаптивности:

- «Тебе нравится знать, что произойдет».
- «Ты любишь придерживаться привычного распорядка».
- «Тебе нравится иметь план на все случаи жизни».
- «Ты умеешь быстро перестраиваться, когда это необходимо».

Медленно адаптирующийся ребенок должен слышать сообщения, которые учат его распознавать переходные моменты:

- «Для тебя это было неожиданностью».
- «Это было не то, чего ты ожидал».
- «Ты чувствовал себя некомфортно, когда пришли гости, потому что это изменило наш привычный распорядок дня».
- «Ты хорошо повеселился в гостях, поэтому тебе было трудно уйти».

Медленно адаптирующийся ребенок должен слышать сообщения, которые помогают ему справиться с переходными моментами:

- «Тебе с трудом даются изменения, но ты все равно меняешься. Помнишь, на прошлой неделе ты...»
- «Тебе трудно переключиться с домашней обстановки на школьную и наоборот, но мы можем вместе придумать, как помочь тебе в этом».
- «Ты хочешь знать, чего тебе ожидать. Давай составим план на сегодняшний день».
- «Ты хочешь закончить то, чем занимался, прежде чем будешь готов идти?»
- «Куда ты хочешь, чтобы я это положил?»
- «Что бы ты хотел взять с собой?»

Когда вы обращаете внимание ребенка на переключения, используя правильные слова, такие как «распорядок», «план», «время», «изменение» или «смена», ребенок учится распознавать их сам. Майк обнаружил, что это по силам даже его четырехлетней дочке. После того как родители установили, что ежевечерний переход от игры к купанию провоцирует у девочки эмоциональный срыв, они вместе обсудили эту проблему и решили, что отныне Майк будет заводить будильник, чтобы за пять минут предупреждать дочь о необходимости закончить игру и настроиться на мытье. Теперь, когда раздается сигнал, дочка сама подбегает к Майку и говорит: «Папа, мне пора принимать ванну». Скандалы прекратились, а девочка приобрела уверенность в том, что она способна справиться со своими эмоциями и проблемами.

Ваш медленно адаптирующийся ребенок должен знать, что он не единственный, кому нужны неспешные, заранее спланированные переходы. Расскажите ему об общих знакомых, стремящихся оставаться сдержанными и осторожными в периоды перемен. Пусть он знает, что он не странный, а совершенно нормальный и что существует множество других людей, которые разделяют его чувства – и помогают нам сохранять наши традиции и историю.

Установите распорядок дня

Строгий распорядок дня жизненно важен для медленно адаптирующихся детей. Он дает им чувство предсказуемости и безопасности. Если, просыпаясь по утрам, они точно знают, что произойдет в течение дня, кто заберет их из школы, когда они будут делать домашнюю работу и т. д., они чувствуют себя гораздо спокойнее. Когда таким мальчикам и девочкам известно, что их ожидает, они могут сами начать вносить небольшие изменения. Регулярность и постоянство снижают уровень дискомфорта и оставляют больше энергии для того, чтобы успешно справляться с непредвиденными переменами и другими сюрпризами.

Представьте себе ваш день. Сын или дочь знает, во сколько надо вставать утром? Когда будет завтрак? Когда надо одеться и выходить из дома? Когда можно пригласить в гости друга или поиграть на компьютере? Медленно адаптирующийся ребенок должен знать такие вещи, иначе вам не избежать постоянных протестов и скандалов. Очень эффективный способ, позволяющий даже малышам и детям дошкольного возраста выучить распорядок дня, – составить визуальный план.

Составьте визуальный план

«Каждое утро у нас была война, – рассказала на занятиях Сара. – Алекс отказывался идти в детский сад и яростно сопротивлялся, хотя ему нравилось там находиться и играть с детьми. Когда мы приходили в сад, истерика продолжалась. Я пыталась уходить быстрее или, наоборот, оставаться дольше, но ничего не помогало. Сын падал на пол, цеплялся за меня и вопил. Мы оба расстраивались.

Воспитательнице тоже не нравились эти сцены, – продолжила она. – Ведь крики Алекса беспокоили других детей. Тогда она предложила нарисовать наш распорядок дня в виде серии картинок, чтобы Алекс знал, что ему ожидать. В тот момент я была готова попробовать что угодно. Я сказала Алексу: "Давай вместе подумаем, как мы можем сделать наш поход в детский сад более приятным и радостным?" Тогда он признался мне, что ему тревожно уходить из дома и отпускать меня, потому что он не знает, когда я вернусь. Я никогда об этом не задумывалась.

Я нарисовала шесть пустых рамок для нашего плана и спросила Алекса: "Что мы делаем в первую очередь, когда приходим в детский сад?"

"Я снимаю куртку", – ответил он. Я нарисовала в первой рамочке его куртку. "Что происходит дальше?" Он пожал плечами, и я предложила: "А что, если я буду оставаться в группе чуть дольше, чтобы ты успел найти для себя интересную игру?" Он согласился и сам нарисовал во второй рамочке домик из кубиков. Затем мы изобразили, как с улыбкой машем друг другу рукой, потом нарисовали тарелки, что означало обед, и кровать, что означало тихий час. Поскольку я забираю его из детского сада после тихого часа, я предложила Алексу нарисовать часы. "Мы поставим стрелки на четыре часа вечера – в это время я обычно прихожу за тобой в садик"».

Затем Сара и Алекс сделали под картинками подписи, такие как: «Я снимаю пальто», «Я нахожу интересную игру», «Я машу маме», «Я обедаю», «Я сплю» и «В четыре часа приходит мама».

Потом Сара свернула листок с планом и положила его в карман Алексу, сказав ему, что он может посмотреть картинки в любое время, когда ему захочется.

«Проблема исчезла мгновенно! – воскликнула Сара. – Алекс стал спокойно выходить из дома, убедившись, что в кармане курточки лежит план, так же спокойно снимать куртку в детском саду, находить интересную игру и с улыбкой махать мне рукой. И никаких истерик! Мы использовали этот план примерно два месяца, после чего Алекс привык к этому распорядку и успокоился. Я не могу выразить словами, насколько благодарна этой воспитательнице!»

Низкая адаптивность перестает быть проблемой, когда ребенок точно знает, чего ему ожидать. Составление визуального плана действий вместе с ребенком дает ему чувство психологического комфорта. Вы можете использовать рисунки, фотографии или коллажи. План должен включать не более четырех—шести рисунков, иллюстрирующих конкретные шаги в распорядке дня. Можно создать несколько разных планов для утра, вечера, похода в детский сад или школу и т. п.

Наличие четкого и стабильного распорядка дня существенно облегчит жизнь вашему чаду и вам самим. Это вовсе не означает, что вы не можете вносить в него никаких спонтанных изменений, просто наличие плана позволит вам точно знать, что именно меняется по сравнению с привычным режимом, а также даст вам хороший ориентир, позволяющий оценить, не слишком ли часто вы корректируете расписание. Помните: ваш ребенок нуждается в стабильности и предсказуемости в своей повседневной жизни. Ежедневные изменения распорядка дня – для него слишком частые перемены. Тем самым вы невольно вынуждаете его балансировать на краю красной зоны. В то же время стабильный режим служит надежной опорой, помогающей мальчику или девочке оставаться в зеленой зоне. Если вам трудно придерживаться определенного графика, попробуйте хотя бы ограничить количество переключений.

Устраните ненужные переключения

Проснувшись утром, пятилетний Деррик немедленно спускался в гостиную смотреть телевизор. Чтобы одеться, ему нужно было выключить телевизор и подняться наверх в спальню. Иногда родители требовали, чтобы он переодевался сразу после пробуждения. В другие дни ему разрешали оставаться в пижаме до полудня. Требования родителей постоянно менялись, неизменными оставались лишь постоянные скандалы.

Каждое переключение является потенциальным триггером эмоционального срыва для медленно адаптирующегося ребенка. Включить и выключить телевизор, спуститься на кухню, чтобы позавтракать, и подняться в свою комнату, чтобы переодеться, – все эти переходные

моменты непросто даются вашему чаду. Если в одни дни вы заставляете его переодеваться сразу после пробуждения, а в другие позволяете оставаться в пижаме до полудня, каждый раз ваше требование переодеться будет для малыша неожиданностью. Короче говоря, если природа наградила вас медленно адаптирующимся ребенком, ваша жизнь станет намного проще, когда вы устранили эти ненужные переключения и сюрпризы.

После консультации со мной родители Деррика составили распорядок дня, которого они строго придерживались всю неделю. Теперь, когда Деррик просыпался утром, он видел на стене нарисованный план, напоминавший ему о том, что надо одеться, умыться, почистить зубы и причесаться, прежде чем спускаться вниз. Просмотр телевизора и другие электронные развлечения по утрам были запрещены. Я знаю, что решение о последнем правиле далось его родителям с трудом. Но подумайте сами: сколько сражений происходит из-за того, что вы сначала разрешаете включить, а потом требуете выключить цифровую технику? Вместо того чтобы смотреть телевизор или играть в видеоигры, теперь Деррик помогал родителям готовить завтрак. От этого была двойная польза. Во-первых, они могли провести больше времени вместе и пообщаться, прежде чем расстаться на целый день. Во-вторых, это означало, что Деррик уже находился на кухне и был готов к завтраку. Ему не нужно было отрываться от какого-то занятия, чтобы сесть за стол.

Проверьте распорядок дня вашего ребенка. Есть ли в нем занятия, предполагающие ненужные переключения, такие как включение/выключение электроники, которые только осложняют жизнь?

Ежедневные прогулки также могут изобиловать ненужными переходами от одного вида деятельности к другому. Когда вы планируете прогулку, посчитайте, сколько раз ребенку придется залезать и вылезать из машины. Помните: чтобы ребенок оставался в зеленой зоне, необходимо ограничить количество переключений. Если после школьных занятий вы везете ребенка на какой-нибудь кружок или секцию, берите еду с собой, вместо того чтобы останавливаться где-нибудь перекусить. Таким образом вы устранили три сложных переключения, способные довести ваше чадо до эмоционального срыва, ведь малышу надо будет выйти из машины, снять куртку в кафе, потом надеть ее и снова вернуться в машину. Если вы сразу поедете к месту назначения, у вас будет больше времени, чтобы спокойно перекусить и расслабиться.

Иногда переходный момент кажется неизбежным и обязательным, например когда надо вести ребенка на дополнительные занятия. Но если сын или дочь яростно сопротивляется и протестует каждый раз, когда нужно выходить из дома, остановитесь и подумайте: не подвергаете ли вы свое чадо чрезмерной нагрузке? Так было в случае с десятилетней Норой. «Я знаю, что девочка возвращается из школы уставшей, – призналась мне ее мать. – Но ей нужно быстро сделать домашнюю работу, потому что потом у нее урок по фортепиано, а вечером тренировка по гимнастике. Когда я спрашиваю Нору, почему она сопротивляется, ответ всегда один: "Я хочу свободы!"»

Медленно адаптирующиеся дети способны справиться лишь с ограниченным количеством переключений в день, особенно если эти переходы требуют от них серьезной перестройки. Превысьте этот порог – и ваше чадо скатится в пропасть красной зоны. Посмотрите внимательно на количество переключений в его распорядке дня. Не стоит ли освободить сына или дочь от каких-либо занятий или мероприятий, особенно если они нарушают режим сна или приема пищи? Внимательно прислушайтесь к ребенку: не пытается ли он сообщить вам, что ему нужно немного сбавить скорость? Не дожидайтесь, когда он дойдет до эмоционального срыва, чтобы услышать его.

Порой снижение ритма жизни может привнести гармонию в вашу семейную жизнь в целом. Подумайте, как можно скорректировать ваше расписание, от каких занятий или мероприятий стоит отказаться, чтобы оградить и родителей и детей от попадания в красную зону.

Вы должны уважительно относиться к желаниям и потребностям каждого члена семьи и найти такое решение, которое устроит всех. Уникальный дар медленно адаптирующегося ребенка состоит в том, что он первым дает вам знать, что вы беретесь за слишком многое и пора немного притормозить и отдохнуть.

Дайте ребенку время

«Если я требую от Чарли быстрых действий, проблемы неизбежны, – пожаловалась Ким на консультации. – Он не может действовать по обстоятельствам. Чем больше у нас времени, тем лучше обоим. Но это означает, что я все время должна быть на шаг впереди».

Медленно адаптирующиеся дети долго справляются с переключениями. Вам может показаться, что у вас нет такого количества времени, особенно если у вас есть другие дети. Анна, мать четверых детей, очень переживала из-за медлительности дочери.

«Мне неоткуда взять время, – выпалила она, когда мы обсуждали эту тему на занятиях. – Чтобы Либби собралась утром и была готова выйти из дома, требуется целая вечность. А у меня еще трое детей. Она знает наш распорядок дня, просто не хочет под него подстраиваться».

Непростые дети меняют один вид деятельности на другой с большим трудом. Чтобы сгладить эти переходные моменты, вы должны приложить усилия и дать детям столько времени, сколько им необходимо. Я предложила Анне заводить будильник на 15 минут раньше. «Что вы теряете? – спросила я. – Лишние четверть часа утром на сборы – полезная вещь!»

На следующей неделе Анна пришла на занятия раньше обычного. «У меня отличные новости! – сообщила она, едва переступив порог семейного центра. – Вы же помните, как я воспротивилась идее дать дочке больше времени? В общем, я хорошенько подумала и решила попробовать. Судя по всему, я тоже не очень быстро адаптируюсь к новым идеям. Сегодня я установила будильник на 15 минут раньше. Либби проснулась вместе со мной, но я позволила ей поваляться в постели, а сама быстро приняла душ. Когда я оделась, Либби только вылезла из кровати. Но я не волновалась из-за этого, потому что уже была собрана и одета. Я помогла ей надеть блузку, а не сказала, как обычно, что у меня нет времени. Я не нервничала, и Либби тоже оставалась спокойной, поэтому у меня осталось больше времени для других детей. Я не могу поверить, что всего лишь 15 минут решили проблему! Вы были правы».

Затем, чтобы я не зазнавалась, она добавила: «Но я не выпалась!» «Мы поработаем над этим», – пошутила я.

За много лет я поняла, что каждые пять минут, потраченные на предупреждение конфликта, экономят как минимум четверть часа, которые иначе были бы потрачены на препирательства и скандалы. Поэтому, если вы хотите выиграть время, дайте своему чаду больше времени. Медленно адаптирующиеся дети не тратят эти часы и минуты впустую – они пытаются приспособиться к изменениям и зачастую нуждаются в вашей помощи.

Окружающие могут не понимать этой потребности вашего непростого чада, поэтому вы должны быть настойчивыми и просить их вести себя с ним так, как считаете нужным. Например, во время визита к врачу вы можете попросить его поговорить с вашим ребенком и показать ему стетоскоп, прежде чем пытаться его осмотреть. Если вы собираетесь на групповое мероприятие, скажите, что приедете на своей машине. Прибудьте на место чуть раньше, чтобы дать ребенку время осмотреться и привыкнуть к обстановке. На спортивных мероприятиях вы можете попросить тренера или судью не оценивать вашего ребенка по первой попытке, предупредив их о том, что, когда он адаптируется, он может показать гораздо лучшие результаты.

Медленно адаптирующиеся дети, кажется, не соответствуют духу американской культуры. Вас могут корить за то, что вы нянчитесь со своим ребенком, советовать вам быть с ним пожестче, учить его мгновенно адаптироваться к переменам и вписываться в любые ситуации. Не слушайте такие советы. И напоминайте себе о том, что вы по достоинству оцените это каче-

ство своего чада в подростковом возрасте. В то время как остальные дети будут совершать глупые импульсивные поступки, ваш ребенок будет тщательно все обдумывать и действовать рассудительно. У каждой врожденной черты темперамента есть свои положительные и отрицательные стороны.

Заблаговременное предупреждение – ключ к успеху

Предупредить – значит нарисовать ребенку картину будущего. Медленно адаптирующимся детям нужно знать, что их ждет. Будь то обед, визит к врачу, приход гостей, замена старой зубной щетки на новую или стирка их любимой футболки – они должны быть заранее проинформированы об этом. Вы должны сообщать им, чем они займутся, сколько времени потребуется на дорогу, что вы возьмете с собой, когда вы выйдете из дома, с кем вы встретитесь и т. д.

Важно, чтобы предупреждения были своевременными. Некоторым детям нужно, чтобы их извещали за несколько часов. Другим требуется несколько дней и даже недель на размышления, чтобы можно было задать свои вопросы и мысленно подготовиться. Вы должны определить, сколько времени нужно вашему ребенку. Вот несколько предупреждающих сообщений, обычно используемых родителями, воспитателями и учителями:

- «У тебя есть десять минут. Что еще тебе нужно сделать, чтобы быть готовым выйти из дома?»
- «У тебя есть еще только пять минут».
- «После концерта мы пойдем...»
- «Сегодня, когда я заберу тебя после школы, мы пойдем не домой, а...»
- «Когда сработает таймер, ты должен закончить игру».
- «Еще три раза, а потом будет очередь Майка».

«Нам приходится подготавливать Лео буквально ко всему, – сказала Мелисса на занятиях. – Например, сегодня ко мне в гости должна прийти подруга. Мне пришлось заранее рассказать Лео, кто она такая, почему она хочет прийти, сколько времени она будет у нас оставаться. Ему нужно знать все подробности. С ним лучше избегать каких бы то ни было сюрпризов. Но когда ему известно, чего ожидать, он ведет себя превосходно».

«Знание того, что непростого ребенка нужно ко всему готовить заранее, нам невероятно помогло! – воскликнула Хизер. – Раньше наш двухлетний Брейден пускался в рев, когда отец приходил с работы домой. Он не позволял к себе прикасаться и отталкивал его, хотя через полчаса сам забирался к нему на колени. Мой муж сильно переживал из-за такого «недружественного» приема. Но после того как мы обсудили эту тему на наших занятиях, я поняла, что все дело было в переключении. Теперь я заранее говорю Брейдену, что скоро придет папа. Когда я слышу звук подъезжающей машины, я беру его на руки и держу, пока муж заходит в дом. Я прошу Брейдена сказать, когда он будет готов обняться с папой. Истерики прекратились. Небольшая подготовка делает свое дело!»

Нередко ваше предупреждение «Еще один раз, и уходим» может вызвать у малыша приступ плача и яростные протесты. Вы можете посочувствовать ему, сказав: «Я понимаю, что тебе не хочется уходить». Но, несмотря на такую реакцию, продолжайте использовать предупреждения. Постепенно он привыкнет к ним, и вам обоим станет намного легче.

Помните, что чем младше ребенок, тем хуже он чувствует время. Предупредите двухлетнего малыша, что через пять минут он должен закончить игру, – и через пять минут вы все равно столкнетесь со слезами и криками. Дети этого возраста не понимают, что такое «пять минут». Используйте более конкретные и понятные для них ориентиры, такие как: «Ты можешь бросить мяч еще пять раз», «Когда закончится музыка», «Когда прозвучит сигнал

таймера» и т. п. Также можно купить цветной таймер или компьютерное приложение, которые помогут ребенку «увидеть», как проходит время. Когда вы устанавливаете такой таймер на определенный час, его циферблат окрашивается в красный цвет. Постепенно, по мере истечения времени, красный цвет исчезает. Ребенок может наглядно увидеть, что заканчивается выделенное ему время.

Если немного дополнительных усилий с вашей стороны помогают обеспечить вашему чаду чувство душевного комфорта, не ленитесь – приучите себя по возможности заранее составлять расписание и сообщать сыну или дочери обо всем, что вы запланировали. Если вы считаете эти усилия излишними, то представьте, что вы спокойно занимаетесь дома своими делами, как вдруг на пороге появляется ваш друг, просит вас немедленно сесть в его машину и куда-то поехать, но при этом отказывается сообщить место назначения, ограничиваясь фразой: «Доверься мне». Так же как и вы, ребенок нуждается в информации, но, пока он маленький, не может получить ее без вашей помощи. Вы должны предоставить ему такие сведения. Все, что вам следует делать, – это делиться своими планами и намерениями. Когда ребенок станет постарше, часть ответственности можно переложить на него – например, спрашивая: «Когда ты планируешь сделать домашнюю работу?» или «Какие у тебя планы на вечер?». В конце концов мальчик или девочка научится самостоятельно готовиться к переключениям.

Дайте ребенку время закончить то, что он делает

Дети с характером любят доводить начатое до конца. Прежде чем они будут готовы переключиться на новый вид деятельности, им нужно помочь закончить то, чем они занимаются. Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства, сказав что-нибудь вроде: «Я понимаю, что тебе трудно прервать это увлекательное занятие» или «Ты можешь вернуться к нему позже».

Предупредив ребенка, дайте ему время закончить. Не стойте у него над душой. Если вам трудно ждать, не смотрите на него – вместо этого начните складывать вещи в машину или сделайте телефонный звонок. Именно так и начала поступать Мэгги. «Сегодня утром нам, как всегда, нужно было ехать в детский сад, – рассказала она, – но мой четырехлетний Джейк увлеченно играл в «Лего». Раньше я бы начала на него кричать: "Немедленно бросай играть и собирайся!" Он бы принялся протестовать, и скандал был бы неизбежен. Но сегодня я спросила у него:

– Сколько тебе нужно времени, чтобы закончить?

– Десять минут, – ответил он.

Но у нас не было десяти минут.

– Как насчет пяти минут? – спросила я.

– Десять, – повторил он.

– Хорошо, – сказала я. – Давай поставим таймер на пять минут и посмотрим, не успеешь ли ты уложиться в это время. А я пока пойду собирать вещи.

Я ушла. Вскоре я услышала его радостный крик:

– Мам, я закончил раньше таймера!»

Если у вас мало времени, вы можете помочь ребенку закруглиться, начав убирать лишние игрушки, закрывать баночки с красками, которые он не использует, или оставив в его руке один фломастер, убрав все остальные. Предложите ему поместить незавершенный рисунок или поделку в безопасное место, чтобы он мог вернуться к ним позже. Спросите: «Куда ты хочешь, чтобы я это положил?» Иногда можно использовать «переходный» предмет, который поможет ребенку переключиться с одного вида деятельности на другой. Например, он может взять с собой в машину какую-нибудь игрушку или принести с собой за стол мяч, положив его рядом со стулом.

Помогая ребенку закончить какое-либо дело, не забывайте напомнить ему о тех приятных вещах, которые его ожидают. Например, вы можете сказать: «На десерт тебя ждет твой любимый яблочный пирог с хрустящей корочкой» или «Ты увидишь своего друга». Это еще больше облегчит процесс переключения.

Используйте детскую фантазию

Дети с непростым характером обладают превосходным воображением. Вы можете задействовать его, чтобы помочь им переключиться с одного вида деятельности на другой.

Я видела, как один папа убедил своего пятилетнего сынишку вымыть руки, сказав, что сложенные лодочкой ладошки – это молоковоз, который нужно наполнить вкусным молоком из открытого крана. Я видела, как четырехлетний малыш усердно пятится спиной, как рак, а шестилетний ребенок радостно скачет галопом, как маленький пони, от дома к машине, не осознавая, что в этот момент они переходят из одного состояния в другое. Такие маленькие творческие уловки – хороший способ добиться сотрудничества от своего непростого чада.

Использовать фантазию – не значит обманывать ребенка. Это означает избавить его от ненужных негативных эмоций и сделать его жизнь более радостной и увлекательной.

Помогите ребенку справиться с разочарованием

Дети с характером с трудом справляются с любым разочарованием. Дело в том, что разочарование – это тоже переключение, изменение планов, неожиданный сюрприз. Оно вызывает у мальчиков и девочек бурный всплеск эмоций, способный мгновенно столкнуть их в пропасть красной зоны. Ребенок с непростым характером должен понимать эту свою психологическую особенность и научиться управлять своими реакциями, иначе даже малейшее расхождение реальности с ожиданиями – даже столь незначительное, как отсутствие карманов на брюках, – может вызывать эмоциональный срыв.

Дети с характером – глубоко чувствующие натуры. Когда они испытывают разочарование, они переживают очень сильные негативные эмоции, которые требуют выхода. В этот критический момент они должны уметь правильно описать свое состояние словами. Вы можете научить своего ребенка говорить примерно следующее:

- «Это не то, что я ожидал. Мне нужно пару минут, чтобы успокоиться».
- «Я не знал, что наши планы изменятся. Мы можем поговорить об этом?»
- «Дайте мне немного времени».
- «Для меня это полная неожиданность, но я умею решать проблемы. Я придумаю, что делать».

Слова успокаивают, когда с их помощью можно прояснить, что произошло, и придают сил, чтобы справиться с неприятными ощущениями.

Хороший способ смягчить возможное разочарование – заранее обсудить с ребенком, что может случиться. Я называю это методом «что, если...». Например, если вы собираетесь в кино, спросите: «Что, если мы придем в кинотеатр, а все билеты будут распроданы? Что ты будешь чувствовать? Что мы будем делать?», или «Что, если на дне рождения твоего друга вместо праздничного торта вам предложат фруктовый салат? Как ты будешь себя чувствовать? Что ты будешь делать?», или «Что, если ты не выиграешь эти соревнования по плаванию?».

Метод «что, если...» учит ребенка решать проблемы и помогает ему успешно управлять своими реакциями. Если реальное развитие событий будет расходиться с его ожиданиями, он окажется готов к этому. Он сможет описать свои эмоции словами и будет знать, что делать. Даже если вам не удастся точно предугадать, что случится, обсуждение в духе «что, если...»

поспособствует развитию у ребенка полезных навыков решения проблем и не даст ему чувствовать себя беспомощным перед лицом любой неожиданности.

«Но разве тем самым мы не провоцируем у ребенка ненужное чувство тревоги?» – часто спрашивают у меня родители. Дело в том, что при обсуждении возможных негативных сценариев акцент должен делаться не на потенциальной неудаче или отрицательных эмоциях, а на том, что может сделать ребенок в этой ситуации, – то есть на его способности решить проблему и справиться с разочарованием. Это добавит ему уверенности в себе и дарует психологический комфорт, поскольку он знает, что может произойти и что он способен контролировать ситуацию.

Я помню, как однажды накануне Нового года мы решили вместе с соседями устроить праздничный ужин в ресторане, а затем пойти в кино. Мы закончили ужин чуть раньше, чем ожидали, и пришли в кинотеатр за 45 минут до начала сеанса. Наши друзья посмотрели на висевшие афиши и предложили: «Что, если мы посмотрим что-нибудь другое?» Все дети с радостью приняли это предложение, но я не знала, как отнесется к такому «сюрпризу» мой сын. Взглянув на него, я увидела его хмурый взгляд исподлобья и покрасневшие щеки. Я немедленно отвела его в сторону.

– Я понимаю, что ты не был готов к этому. Как ты думаешь, ты сможешь с этим справиться? – спросила я.

– Ты обещала, что мы пойдем на тот фильм, – пробормотал он.

– Я знаю, – сказала я, – но мы также обсуждали и другие фильмы. Подумай пять минут, а потом мы решим, что делать.

Удивительно, но мой сын сумел справиться с собой и смириться с этим неожиданным изменением планов. В пять лет это вряд ли бы ему удалось, но теперь ему было целых восемь. Он спокойно посмотрел картину, хотя я видела, что он все равно немного расстроен.

После кино соседи пригласили нас к себе на чай. Я была не уверена, что Джош сумеет выдержать это новое переключение без пополнения запасов энергии.

– Нам нужно проверить нашего щенка, – сказала я, извинившись. – Джош, ты пойдешь со мной?

На самом деле мы не пошли проверять нашего песика. Просто я хотела дать сыну возможность выпустить пар. Как только мы вышли за порог, он дал волю своим эмоциям.

– Ты обещала, что мы посмотрим фильм, который я хотел! А мы посмотрели какую-то гадость! – Он был прав. – Зачем мы туда пошли?

Я позволила ему выговориться, а потом сказала:

– Джош, ты молодец. Я знаю, как тебе трудно менять свои планы. Ты замечательно вел себя в кинотеатре. Давай договоримся, что на следующей неделе мы обязательно посмотрим кино, которое ты хотел увидеть. А теперь мы должны вернуться в дом.

Мы вместе вернулись к соседям и замечательно провели оставшуюся часть вечера. Мой сын сумел победить свое разочарование.

Научите своего непростого ребенка выражать словами сожаление по поводу несбывшихся надежд и ожиданий и делать это уважительно по отношению к другим.

Вы – одна команда

Вы можете думать: «Но у меня нет времени. Я не могу опаздывать на работу» или «Что делать, если на нас смотрят?». Если вы находитесь на людях, отведите ребенка подальше от любопытных глаз. Признайте, что происходящее действительно расходитя с тем, что он ожидал, и скажите, что вы понимаете его разочарование. Дайте сыну или дочери время, чтобы успокоиться. Затем вы можете вместе решить, что делать. Даже если вы спешите, несколько минут, потраченных на взаимодействие с ребенком, могут сделать весь день лучше для вас обоих. Если проблема возникает регулярно, найдите истинную причину и устраните ее. Именно так и поступила Мэй.

Три раза в неделю Мэй вместе со своей младшей дочкой отвозят ее старшую сестру на подготовительные занятия к школе. Девочки спокойно встают, одеваются, завтракают и играют до того момента, когда нужно выходить из дома. Далее неизбежно возникает скандал: двухлетняя Эми падает на пол, скидывает туфли, стягивает с себя куртку и вопит. «Каждое утро у нас повторяется одна и та же история, – пожаловалась Мэй. – Я завожу будильник, чтобы заранее предупредить их о выходе, но это не помогает».

Было понятно, что нужно копать глубже. Чем было вызвано яростное сопротивление Эми? «Как вы думаете, что младшая девочка чувствует в этот момент? Что ей нужно?» – спросила я. Мэй на мгновение задумалась, а потом неожиданно воскликнула, словно ее озарило: «Я поняла! Эми очень любит играть с сестрой, а выход из дома означает, что она лишается своего партнера по играм!»

Признавая разочарование дочери, Мэй начала делать акцент на том, какими интересными вещами они будут заниматься после того, как отвезут Эльзу в школу. Утренние скандалы больше не повторялись.

Не бойтесь вкладывать время и силы в то, чтобы сгладить ежедневные переключения для своего непростого чада. Эти усилия с лихвой себя окупают. Обеспечьте ребенку предсказуемость, установив определенный распорядок дня, и помогайте ему справляться с разочарованиями, когда реальность не соответствует его ожиданиям. Скоро вы увидите, что хороших дней у вас стало гораздо больше, чем плохих.

Отмечайте даже самые маленькие достижения

Когда ваш ребенок все лучше и все чаще справляется с переключениями, дайте ему знать, что вы гордитесь его успехами. Похвалите его за то, что он быстро закончил играть с конструктором и пришел обедать, когда вы его позвали. Поздравьте с тем, что он научился садиться в машину без боя, – не саркастически, а совершенно искренне, потому что для малыша это действительно большой шаг вперед. Положительно отзовитесь о его самостоятельности, когда он сам подготовился к выходу из дома, визиту гостей и т. д. Сообщите, что он порадовал вас, когда, вместо того чтобы скандалить, сказал вам о своем разочаровании и сумел совладать со своими эмоциями. Искренняя похвала делает детей более уверенными в себе и настраивает их на дальнейшее сотрудничество. Отмечайте даже самые незначительные достижения, помня о том, что один успех влечет за собой другой.

Если вы тоже относитесь к числу медленно адаптирующихся натур, вам придется приложить вдвое больше усилий. Я рекомендую использовать те же подходы, которые вы используете в отношении сына или дочери. Заранее составляйте планы и подготавливайте себя к тем переключениям, которые вы можете предсказать. Если вы сталкиваетесь с чем-то неожидан-

ным, остановитесь и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Учитывайте свои пределы. Иногда разрешайте себе остаться дома, отменить какое-либо мероприятие, опоздать на встречу или каким-то другим образом временно снизить темп жизни – подчас именно это нужно для того, чтобы привнести в семью гармонию и позволить всем ее членам оставаться в счастливой зеленой зоне.

Подводим итоги

Адаптивность

Дети с характером медленно приспосабливаются ко всему новому. Их коробка передач скрежещет и сопротивляется при любом переключении. Умение родителей и самого ребенка облегчать переход из одного состояния в другое – один из залогов хорошего дня.

Что нужно говорить медленно адаптирующемуся ребенку:

- «Тебе с трудом даются изменения».
- «Ты любишь придерживаться привычного распорядка дня».
- «Ты всегда хочешь знать, что тебя ожидает».
- «Ты умеешь быстро перестраиваться, когда это необходимо».

Рекомендации для родителей:

- Установите определенный распорядок дня и заранее составляйте планы, информируя о них сына или дочь.
- Дайте ребенку время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой.
- Заранее предупреждайте ребенка о том, что его ожидает.
- Дайте ему время закончить то, чем он занимается.
- Устраните ненужные переключения.
- Помогите ребенку справиться с разочарованием, когда реальность расходится с его ожиданиями.

Если вы тоже медленно адаптируетесь:

- Дайте себе время, чтобы переключиться.
- Не забывайте восстанавливать запасы энергии, если день был полон переключений и неожиданностей.

Глава 14

Непостоянство, уровень активности, первая реакция и настроение

Разбираемся с «бонусными» качествами

*Он собрал в себе все возможные свойства. Неудивительно, что я
ужасно устала!*
Марта, мать троих детей

– Пойдите! – воскликнула Коди, просматривая темы занятий. – Но у вас не запланировано занятие, посвященное высокому уровню активности. Это же одна из главных проблем у детей с характером, разве нет?

– У моего нет, – ответила Зоуи.

– А у моей дочки главная проблема – ее первая реакция. Что бы ей ни предложили, она всегда говорит «нет», – проворчала Кэти.

– А я бы хотел поговорить о настроении, – добавил Роб. – Наша Маккензи часто просыпается в отвратительном настроении. Мы даже называли ее ворчуньей. Ну, до тех пор, пока не узнали о правильных и неправильных ярлыках.

Каждый родитель хотел поговорить о проблеме, волновавшей его больше всего. В наших сплоченных рядах возникли разногласия, что привело собравшихся в замешательство. Дело в том, что одна из наиболее важных и ценных вещей, когда вы воспитываете ребенка с непростым характером, – найти родителей, понимающих ваши проблемы. Все в надежде посмотрели на меня, чтобы я помогла разрешить назревающий конфликт. «Вы говорите о том, что я называю «бонусными» чертами, – объяснила я. – Одни дети могут обладать этими чертами в ярко выраженной форме, а другие практически их не имеют. В отличие от пяти основных психологических характеристик (гиперэмоциональность, настойчивость, чувствительность, восприимчивость и низкая адаптивность), которые являются общими почти для всех непростых детей, «бонусные» черты есть у многих, но далеко не у всех. В принципе, мы косвенно рассмотрели все эти качества, когда обсуждали другие темы. Поэтому я предположила, что нет смысла посвящать им отдельное занятие». Я обвела взглядом собравшихся в классе родителей и поняла, что была права. Они хотели обсудить дополнительные «бонусные» свойства своих непростых чад. И сделать это незамедлительно!

Непостоянство

– Мысль о том, что мне нужно продержаться всего лишь до восьми вечера, придает мне сил, – пошутила Зоуи. – В 20:00 я укладываю его спать, и он спокойно спит до восьми утра.

– Он спит целых 12 часов?! – Эрин не верила своим ушам. – А я не могу вспомнить, когда последний раз спала непрерывно хотя бы шесть часов. Моему Сойеру уже год и четыре месяца, а он до сих пор просыпается по ночам!

У некоторых детей с непростым характером довольно устойчивые биологические ритмы, и их родители могут рассчитывать на полноценный ночной сон после напряженного дня. Это перевешивает все прочие недостатки таких ребятшек. Но другие непростые дети могут быть абсолютно непредсказуемы. Создается впечатление, будто их организму не свойственно какое-либо постоянство. Они голодны в разное время, могут по несколько дней не испражняться и устают так же внезапно, как испытывают приливы энергии.

Дело в том, что у непредсказуемых детей организм подчиняется собственному уникальному ритму. Ребенок не знает, почему он просыпается среди ночи и не может заснуть. Для него остается загадкой, почему он не хочет есть, когда все остальные голодны, и что плохого в нерегулярном стуле. Запомните: вы не делаете ничего неправильного. Просто вашего ребенка природа наделила организмом, который функционирует иначе, чем у других людей. Ваша задача – помочь ему адаптироваться к общепринятому ритму жизни и научить его навыкам, которые позволят успешно выживать в нашем упорядоченном мире.

Используйте правильные слова

Непредсказуемые дети часто ощущают себя белыми воронами. Поскольку их биологические ритмы не совпадают с ритмами большинства людей, они могут считать, что с ними что-то не так. Очень важно, чтобы вы научили своего ребенка понимать эту врожденную особенность его темперамента и воспринимать ее позитивно.

– Что хорошего вы можете сказать своему непредсказуемому ребенку? – спросила я группу.

В ответ раздалось молчание.

– «Ты сводишь меня с ума», наверное, не подходит? – наконец пошутила Коди.

Я рассмеялась, заметив, что чувство юмора необходимо для выживания родителям непредсказуемых детей.

– «Ты очень гибкий», – предположила Зоуи, и вслед за ней раздался хор голосов.

– «Мне не нужно торопиться, чтобы ужин был готов ровно к шести часам вечера. Мы можем поужинать позже, когда ты проголодаешься».

– «Ты полон сюрпризов!»

– «Ты можешь стать полицейским, как твой отец, и работать по сменам».

– «Тебе понравится студенческая жизнь», – пошутил Роб и добавил, понизив голос: – Я не скажу ему, что постараюсь отправить его подальше от дома, чтобы у меня наконец появилась возможность немного отдохнуть!

На этом наш мозговой штурм закончился.

Иногда, особенно когда ваше сознание затуманено из-за отсутствия сна, вам трудно придумать положительные сообщения для своего ребенка, но вы должны дать ему знать, что он не единственный в своем роде и что существует множество других людей с аналогичной особенностью биологических ритмов.

Наберитесь терпения

Недостаток сна, нарушение режима дня, неспособность вписаться в «общественный ритм» и невозможность что-либо планировать – вот основные проблемы, с которыми сталкиваются родители непредсказуемого ребенка. Чтобы выжить и избежать в семье полного хаоса, вы должны помочь своему непредсказуемому чаду адаптироваться и научиться функционировать в ритме семейной и школьной жизни. Сделать это нелегко, но очень важно. Естественные сигналы организма вашего ребенка иногда настолько беспорядочны, что вам может быть трудно понять, с чего начать. На самом деле нерегулярность питания и сна – очень распространенные явления среди детей с непростым характером, и я посвятила этим проблемам отдельные главы. В главах 16 и 17 вы узнаете о том, как создать систему внешних – предсказуемых и регулярных – сигналов, чтобы помочь сыну или дочери отрегулировать свои биологические часы и влиться в ритм семейной жизни.

Стараясь приучить непредсказуемого ребенка к четкому режиму дня, помните, что на это требуется время. Вы должны аккуратно и настойчиво подталкивать малыша в правильном направлении. Не забывайте, что вы имеете дело с матушкой-природой – врожденной особенно-

стью его организма. Чтобы добиться хоть каких-то видимых результатов, вам может потребоваться как минимум месяц-полтора упорного труда. Напоминайте себе о том, что ваши соседи ничуть не лучшие родители, чем вы, только лишь потому, что их ребенок каждый вечер засыпает ровно в восемь и спит до утра. Просто у их малыша от рождения такие биологические ритмы. А ваше драгоценное чадо родилось с разрегулированными биологическими часами, которые тикают как бог на душу положит. Хорошая новость состоит в том, что в ваших силах помочь ему отрегулировать эти часы и вписаться в нормальный ритм жизни. Хотя неустойчивость его биологических ритмов никуда не денется, вы сможете наслаждаться семейными завтраками и ужинами и обеспечить себе полноценный ночной сон, в котором так нуждается.

Вы – одна команда

«Я сама не люблю все эти режимы дня и вообще всякую размеренность и регулярность, – призналась на занятиях Зоуи. – Это ужасно скучно! Для меня непредсказуемость Элли не проблема. Если она просыпается, я тоже просыпаюсь. Если она хочет спать, я тоже засыпаю. Когда я работала, я никогда не возвращалась домой одной и той же дорогой два раза подряд. Мне всегда хочется какого-то разнообразия».

Если вы сами непредсказуемый человек, то непредсказуемость вашего ребенка может вас не беспокоить. Однако исследователи обнаружили, что отсутствие четкого распорядка дня гораздо негативнее сказывается на здоровье и самочувствии людей, чем сам по себе недостаток сна. Дело в том, что такая ситуация приводит к нарушению суточных ритмов организма, аналогичному синдрому смены часовых поясов (джетлагу) при дальних перелетах. Ваш мозг и организм в целом не знают, когда им нужно бодрствовать, а когда спать. Как взрослого человека, вас может устраивать такой ритм жизни. Но для того чтобы нормально развиваться, ребенок нуждается в гораздо большей предсказуемости и размеренности. Хотя вы вряд ли сумеете жить строго по расписанию, как бывает в семьях более предсказуемых родителей, вы должны установить для ребенка более или менее постоянный режим питания и сна. Кроме того, не следует забывать о том, что через несколько лет малышу предстоит пойти в школу и его умственная активность днем будет напрямую зависеть от полноценного сна ночью. К счастью, когда вы начнете упорядочивать свою жизнь, вы обнаружите, что благодаря четкому графику – даже если вам и вашему чаду не очень-то нравится его соблюдать – вы оба стали чувствовать себя намного лучше и гораздо больше преуспевать в различных сферах жизни.

Если же вам присуща предсказуемость, вы должны понимать, что организм вашего непредсказуемого ребенка функционирует иначе, чем ваш. Ваши внутренние часы четко сообщают, что настал полдень и пора пообедать. Или что уже десять часов вечера, поэтому пора ложиться спать. Внутренние часы вашего ребенка не подают ему таких сигналов. Ваша задача – обеспечить ему такие сигналы извне. Постепенно он привыкнет к упорядоченному режиму дня и будет чувствовать себя гораздо лучше. Но вы должны помнить о том, что любое нарушение режима мгновенно возвращает детские биологические ритмы в прежнее хаотичное состояние. Поэтому наиболее эффективная стратегия в отношении непредсказуемого ребенка – строго соблюдать установленный режим дня все семь дней в неделю, без скидок на выходные и праздники.

Положительно относитесь к непредсказуемости

Если вы родитель непредсказуемого ребенка, не падайте духом. Такие дети нужны миру. Из них получаются отличные врачи скорой помощи, пожарные, полицейские, пилоты и другие специалисты, которые находятся на рабочем посту тогда, когда все остальные спят крепким сном. Да, жить с непредсказуемым двухлетним малышом очень непросто, но довольно скоро

– намного скорее, чем вы думаете, – он вырастет и покинет родительский дом, позволив вам вернуться к вожаделенной упорядоченности жизни!

Уровень активности

– А что по поводу их активности? – требовательно спросила Коди. – Мой сынишка хорошо спит, но весь остальной день пребывает в постоянном движении. Мне приходится все время быть начеку, и я очень устаю от этого. Что мне делать?

– Пить кофе, – тут же пошутила Кэти. – Много черного кофе. Только это и позволяет мне удержаться на плаву весь день.

– Лучше латте и капучино, – возразила Бруклин.

– Нет, лучше шоколад – только шоколад! – непреклонно заявила Лора.

Коди закатила глаза.

Смеясь, я сказала, что предпочитаю шоколад. И затем уже серьезно ответила:

– Представьте себе на мгновение, что вас закрыли в этой комнате и выпустят только через пять часов. Обратите внимание, что здесь нет туалета. Чтобы понять, насколько комфортно вы проведете следующие пять часов, подумайте о своем мочевом пузыре. Через какое-то время вы ощутите внутри живота растущее давление. Ваш мочевой пузырь начнет сигнализировать о том, что ему нужно опорожниться. Ваш мозг будет приказывать вам сдерживаться и игнорировать нарастающее давление, но природа наделила нас небольшим мочевым пузырем. Позывы к мочеиспусканию будут становиться все более настоящими, так что никакая сила воли не сможет их заглушить. Вы почувствуете, что уже не в силах сдерживаться. Ваш организм будет просто вопить, что вам необходимо пописать!

Краем глаза я заметила, что Коди начала ерзать на стуле, а другие родители невольно скрестили ноги. Я остановилась. Я не хотела, чтобы вся моя группа бегом рванула в туалет!

Чувство нарастающего давления, испытываемое нами, когда нужно сходить в туалет, но нет возможности это сделать, очень похоже на то, что испытывает активный ребенок. Для активных мальчиков и девочек движение – не просто удовольствие, а жизненная необходимость, фактически физиологическая потребность. Ваш активный ребенок залезает на стол и прыгает оттуда вовсе не потому, что хочет напугать вас до смерти, и находится в постоянном движении совсем не для того, чтобы вас измотать. Просто внутри него спрятана куда более мощная батарейка, чем у большинства других детей, и ваша задача – помочь ему израсходовать эту энергию более приемлемыми и полезными способами.

Используйте правильные слова

Активный ребенок должен слышать от вас, что вы цените его энергичность. Проанализируйте, что вы говорите своему чаду о его активности. Ваши слова помогают ребенку понять эту особенность его темперамента и сформировать о себе положительное представление? Если да, то, значит, вы сообщаете сыну или дочери примерно следующее:

- «Ты полон энергии».
- «Хотела бы я быть таким же активным, как ты».
- «Тебе нужно постоянно находиться в движении».
- «Из тебя получится отличный спортсмен».
- «С твоей активностью ты сможешь свернуть горы».
- «Ты стремишься узнать, на что способно твое тело».

Благодаря таким фразам активный ребенок начинает понимать, что высокий уровень активности – очень ценная черта. Кроме того, он узнаёт, что его тело нуждается в движении и он должен удовлетворять эту потребность, чтобы чувствовать себя хорошо.

Дайте выход неумной энергии ребенка

То, что ваш активный ребенок движется гораздо больше, чем другие дети, – вовсе не плод вашего воображения. Недавно я наблюдала за двумя полуторагодовальными малышами в ясельной группе. Один из них все 15 минут спокойно сидел за столом и играл в машинку. Его родители оценили его уровень активности на два балла. Другой ребенок за те же 15 минут успел залезть в лодку-качалку, вылезти из нее, потом снова залезть и выпрыгнуть обратно, схватить с полки телефон, подбежать и показать его воспитательнице, потом бросить телефон в раскачивающуюся лодку и нырнуть туда вслед за ним. Пока я смотрела на мальчика, его тело пребывало в постоянном движении. Даже когда малыш сел «почитать» книгу, он постоянно ерзал на стуле и время от времени вскакивал с него. Его родители оценили его уровень активности на пять баллов с плюсом.

Все маленькие дети любят двигаться, лазить, прыгать, что-то бросать, толкать, тянуть и разбирать на части. Они учатся владеть своим телом и изучают окружающий мир. Но активные непростые дети – просто сгустки энергии, и эта черта сохраняется у них на всю жизнь.

Если природа наградила вас активным ребенком, не пытайтесь бороться с его активностью. Это бесполезно. Примите ее как данность и давайте малышу возможность выплеснуть энергию.

– После того как мы оценили наших детей по шкале темперамента, я поняла, что у моей Имоджен уровень активности просто зашкаливает, – сказала на занятиях Кэти. – Она не может ни минуты усидеть на месте! Раньше я думала, что причина во мне – что это я делаю что-то неправильно. Я считала себя плохой матерью, которая не способна справиться с собственным ребенком. Но когда я поняла, что все дело в высоком уровне активности, я начала вести себя с дочкой иначе. Например, утром после завтрака мы стали играть с ней в активные игры, а после обеда ходить на спортивную площадку в парк. Когда Имоджен может удовлетворить свою потребность в движении, она становится чудесным ребенком.

– Что еще можно сделать? – обратилась я с вопросом к группе.

– Мы поняли, что нашей Элли нужно задействовать крупные мышцы – бегать, прыгать, толкать, качаться, копать и крутить педали, – сказала Кристин. – Даже если на улице стоит плохая погода, мы все равно выходим по прогулку, чтобы она могла повозиться в снегу или побегать по лужам.

Она остановилась и, немного поколебавшись, добавила:

– Если на улице выйти невозможно, мы с ней начинаем передвигать мебель или толкать стены. Не удивляйтесь! Мы на самом деле становимся перед стеной и начинаем ее толкать. Еще мы поднимаем матрасы. И заворачиваемся в одеяла, как мумии. Это весело!

– Мы записали Маккензи на плавание, – сказал Роб. – Ей нравится плавать, и после бассейна она становится гораздо спокойнее.

– А мы ходим только в заведения быстрого питания, – заметила Коди. – Иначе, если нам придется ждать, когда нас обслужат, мой сынишка нырнет в аквариум с рыбами. Ему всего два года, и я очень надеюсь, что через пару лет мы сможем ходить в более приличные заведения.

– А мы за ужином превращаем нашу дочку в мальчика на побегушках, – смеясь, призналась Кэти. – Мы посылаем ее на кухню то за салфетками, то за соусом, то за чем-нибудь еще. Ведь она не способна усидеть на стуле и две минуты.

– Я пошел в школу и нашел там самого активного учителя первого класса. Когда я зашел в класс, он сидел на полу вместе с детьми и они чем-то увлеченно занимались. В комнате

я увидел фитболы и даже велотренажеры. Я попросил у него: «Возьмите мою дочку в свой класс», и он согласился. Она стала отлично учиться!

Я кивнула в знак согласия, признавая, что этот учитель, вероятно, знаком с результатами последних исследований, согласно которым физическая активность во время урока и между занятиями повышает концентрацию внимания. Когда детям дают возможность двигаться, их успеваемость заметно улучшается.

Вы должны учитывать эту особенность своего ребенка и организовать его жизнь таким образом, чтобы он мог регулярно расходовать неумную энергию. Не ждите, когда не нашедшая выхода энергия накопится и выйдет из-под контроля. Танцуйте с ним, как можно больше гуляйте, ходите на спортплощадку, играйте в мяч. Пусть он занимается динамичным видом спорта, таким как футбол, баскетбол или карате. Не стоит выбирать бейсбол, где игрокам приходится подолгу ждать. Посмотрите на ваш дом с точки зрения активного ребенка, которому нужно больше пространства и возможностей для движения. Мини-батут или велотренажер может быть куда более полезной вещью в комнате, чем кресло. Когда вы планируете поездку, обязательно предусмотрите регулярные остановки, чтобы малыш мог побегать и попрыгать. Короче говоря, вы должны признать врожденную потребность вашего чада в движении и дать ему возможность ее удовлетворять. Это существенно упростит жизнь вам обоим и зачастую избавит от многих других проблем с поведением.

Высокий уровень активности или другая особенность темперамента?

Когда раковина на кухне наполняется водой и вода начинает течь на пол, бесполезно вытирать пол. Так вы не решите проблему. Вам нужно устранить ее источник: закрыть кран.

То же самое верно в том случае, когда ваш активный ребенок перевозбуждается и слезает с катушек. Хотя разнузданное поведение сына или дочери иногда вызывает у вас негодование, реальная проблема может крыться вовсе не в поведении, а в лежащей в его основе эмоции, которую ребенок пытается выразить – и которая связана с одной из базовых черт темперамента. Останавливая или успокаивая ребенка, вы не решите проблемы: еще нужно понять, что пытается сообщить вам ваше чадо, и научить его более приемлемым способам самовыражения.

Вспомните, когда в последний раз ваш ребенок задал вам жару. Подумайте, не сыграла ли роль какая-либо другая психологическая черта?

– К нам пришли гости, – ответил Марк, когда я задала группе этот вопрос. – Когда они постучали в дверь, Нора начала носиться по комнате как угорелая. Нам было неловко перед друзьями, но мы не могли остановить дочку. Теперь я понимаю, что проблема была в переключении. Нора медленно ко всему адаптируется, и неожиданный приход гостей вывел ее из равновесия.

– Во время последнего семейного торжества я думала, что нашему сыну кто-то подсыпал в еду наркотики, – сказала Лора. – Я не знала, как его утихомирить. Судя по всему, причина была в чрезмерной стимуляции. Он очень чувствителен. Но я не понимаю, неужели это чувствительность заставляет его налетать на других детей, придавливать их к стене и толкать?

– Да, – ответила я. – Когда он перевозбужден, чувствительность заставляет его искать такие ощущения, которые помогут ему успокоиться. Ощущение давления успокаивает. Вот почему активные и одновременно чувствительные дети любят бороться и толкаться. Так они пытаются себя успокоить!

– А у моего Джастина высокая активность, судя по всему, сочетается с постоянством, – предположила Мэри. – В восемь часов он должен быть в постели. Иначе в 8:15 он переутомляется и становится неуправляемым.

– Я думаю, что проблема Брейдена в силе его реакций, – подхватила разговор Коди. – Он очень энергичен во всем. Когда он играет с детьми в мяч, он хватает не один мячик, а сразу четыре и бросает их все одновременно.

– Наш Райан невероятно настойчив. Недавно я взяла его с собой в тренажерный зал. У них есть специальные тренажеры для детей, а после занятий все дети и родители садятся в круг и поют песню. Другие дети охотно сделали это, а Райан отказался слезать с батута. Он продолжал упорно прыгать.

Активные дети с непростым характером выражают себя всем своим существом. Если они чем-то расстроены, возбуждены или обрадованы, они моментально перепрыгивают в красную зону. Кровь мгновенно приливает к их мышцам, делая их готовыми к активным действиям. В результате активный и одновременно гиперэмоциональный ребенок может со всей силы налетать на своих друзей, просто потому что он рад встрече. Активный и медленно адаптирующийся ребенок может носиться до дому как угорелый и кричать, когда к вам приходят гости. Активный и чувствительный – впадать в неистовство из-за избыточного уровня стимуляции. А стоит ему пропустить время сна и переутомиться, как он превращается в настоящего дикаря.

Если у вас активный ребенок, внимательно следите за его состоянием. Когда вы начинаете чувствовать, что активность выходит из-под контроля, остановитесь и проверьте, что происходит. Это просто выброс энергии или же проявление какой-либо другой черты его темперамента? Если второе, помогите ему справиться с конкретной проблемой. Например, если ребенок гиперэмоционален и слишком бурно радуется встрече с другом, научите его иному, более адекватному способу приветствия и тому, что можно потратить энергию, пригласив товарища поиграть в мяч. Если проблема в переключении, помогите сыну или дочери успокоиться и перенастроиться. Если реальная проблема в чрезмерном уровне стимуляции, предложите позаниматься каким-либо успокаивающим видом деятельности или уберите ненужные раздражители. Если он слезает с катушек, когда переутомляется, обеспечьте ему стабильный режим сна.

Когда окажется, что проблема в другом свойстве темперамента, а не просто в высоком уровне активности, то, разрешив ребенку бегать и прыгать еще больше, вы не добьетесь того, что вам нужно. Активные дети не устают. Вы должны найти истинную причину «дикого» поведения своего чада и научить его выражать свои потребности более приемлемым образом. Не позволяйте повышенной активности маскировать настоящую проблему – потребность, связанную с другой чертой темперамента. И, выявив источник необузданности ребенка, помогите ему успокоиться – только тогда он будет готов вас слушать и идти на сотрудничество.

Сила легкого прикосновения

Активные дети, как правило, обладают очень развитым кинестетическим восприятием. Они учатся и решают проблемы при помощи своего тела – и поэтому любят разбирать вещи на части и предпочитают залезть на стол и самостоятельно достать игрушку, вместо того чтобы попросить об этом взрослого человека. Они думают также всем своим телом. Вот почему до активных детей так трудно достучаться одними только словами. Если высокий уровень активности сочетается у ребенка с высокой восприимчивостью, один из самых эффективных способов привлечь его внимание к важному сообщению – прикоснуться к нему. Однако помните о том, что прикосновение должно быть мягким и аккуратным; попытка схватить может только спровоцировать яростное сопротивление.

Понаблюдайте за ребенком. Когда вы заметите, что его движения немного замедлились, подойдите и легко коснитесь его руки или плеча. Ваше прикосновение может подействовать на него успокаивающе. Когда он сможет смотреть вам в лицо, это значит, что он готов к разговору.

Если ребенок неистовствует и вам нужно немедленно его остановить для того, чтобы малыш не причинил вреда себе или другим людям, крепко обнимите его, прижмите к себе и скажите: «Я помогу тебе остановиться. Я буду держать тебя крепко и нежно, как медведь своего медвежонка». Эти шуточные слова помогут вам оставаться спокойным и, как следствие, помогут оставаться спокойным и вашему чаду. Обнимайте ребенка до тех пор, пока его тело не успокоится и он не будет готов вас слушать. Если ребенок достаточно взрослый, скажите ему, что он чересчур активен, и помогите выплеснуть энергию более безопасным способом. Тогда он успокоится и сможет выслушать вас.

Вы – одна команда

Активные дети требуют повышенного родительского внимания. Одна из главных проблем – безопасность. Не оставляйте активного ребенка в детском кресле на столе, тумбочке и т. п. Он легко может перевернуться в кресле и упасть. На парковке настаивайте на том, чтобы малыш держал вас за руку, пока не докажет, что способен мгновенно останавливаться по первому вашему слову. Чтобы научить его быстро останавливаться, можно использовать популярную детскую игру «Саймон говорит». Когда Саймон говорит: «Быстро беги на месте», ребенок должен быстро бежать на месте – и замирать как вкопанный, когда Саймон говорит: «Остановись». Когда Саймон говорит: «Прыгай», ребенок должен прыгать – и мгновенно замирать, когда Саймон говорит: «Стоп». Или потренируйтесь, говоря, например: «Ты можешь добежать не дальше чем до того дерева» или «Добеги до лестницы и остановись перед ней». Только когда он будет безупречно выполнять ваше требование остановиться, вы можете разрешить ему ходить рядом, не держа вас за руку.

Родителям активного ребенка нужны огромное терпение и выдержка, чтобы постоянно контролировать, где их чадо находится и чем занимается, и справляться с его неумной энергией. Маленькие активные экстраверты выплескивают значительную часть своей энергии через рот, непрерывно болтая с утра до ночи. Они постоянно обращаются к вам с какими-нибудь вопросами, приносят показать каждую взятую ими игрушку и требуют одобрения всех своих действий. Если вы тоже активный экстраверт, вы можете легко выдерживать такой поток энергии со стороны вашего чада. Но если ваш энергетический уровень ниже, чем у ребенка, к концу дня вы можете чувствовать себя так, будто по вам проехался грузовик. Кажется, что самый простой выход – пригласить няню, чтобы дать себе возможность отдохнуть, но, как однажды напомнила на занятиях Коди, это легче сказать, чем сделать.

«Кому вы можете доверить свой маленький ураган? – спросила она. – Пожилого человека он вымотает в два счета, а молодая няня, возможно, не обеспечит ему безопасность».

Это действительно проблема, особенно с малышами, но вам необходимо делать перерывы и отдыхать. Поговорите с учителями в местной школе или с руководителями молодежных организаций, чтобы найти ответственного подростка, которого вы можете научить справляться с вашим непоседливым чадом. Начните приглашать его к себе домой и позволяйте играть с ребенком в вашем присутствии, пока не сочтете, что за ними больше не обязательно присматривать. Если вам все же некомфортно оставлять сына или дочь с чужим человеком, можно дождаться, когда ребенок заснет, и пригласить няню. Но в этом случае «маленький ураган» должен хорошо знать няню и быть предупрежден о ее приходе; иначе, проснувшись и обнаружив рядом с собой вместо вас другого человека, он может сильно расстроиться.

Если в силу своего темперамента вы тоже очень активный человек, вы должны понимать, что, когда вам приходится сидеть дома с маленькими детьми или проводить много времени на сидячей работе, внутри вас нарастает напряжение, вызванное неудовлетворенной потребностью в движении. Когда внутри вас накапливается энергия, вам становится гораздо труднее управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие. Вот почему вам так важно включить в

свой распорядок дня физическую активность, чтобы дать себе возможность регулярно расходовать свою энергию.

По мере того как активный ребенок будет взрослеть и учиться направлять свою энергию в правильное русло, давление на вас будет уменьшаться. На самом деле, будучи активным человеком, вы можете приобрести в лице своего активного чада прекрасного партнера для занятий спортом и вместе совершать велосипедные прогулки, играть в мяч и бегать по парку. Если же у вас более спокойный темперамент, посидите на скамейке, наблюдая за тем, как ваш непоседа гоняет мяч на футбольном поле.

Относитесь к высокому уровню активности как к достоинству

Хотя не все активные дети становятся профессиональными спортсменами, в нашем динамичном обществе с его стремительным ритмом жизни ценятся энергичные люди. Их энергии хватает на все – на семью и детей, на успешную карьеру, на различные хобби и увлечения и зачастую даже на общественную работу. Высокий уровень активности – ценный актив.

Первая реакция

– «Нет!» Так наша Эшер реагирует на все новое, – пожаловался на занятиях Джаред. – Наша последняя проблема – туалет. Она спокойно пользуется туалетом дома, но наотрез отказывается ходить в уборную в детском саду. Она говорит, что там страшно. Что только ни делали воспитатели – они показывали ей туалет, читали там книги и даже разрешили выбирать, с каким воспитателем туда пойти. Но все бесполезно. Она по-прежнему говорит «нет».

– А как вы научили ее пользоваться туалетом дома? – спросила я, чтобы опереться на успешный опыт.

Джаред повернулся к своей жене Саре. Та тяжело вздохнула:

– Это было нелегко. Мы пытались напоминать, что пора сходить в туалет, но это не помогало. Мы предлагали разные вознаграждения. Но они не заинтересовали Эшер. Мы приводили в пример ее друзей, которые научились пользоваться туалетом. Никакого эффекта. Я даже пыталась, как посоветовали мне другие родители, заставлять ее ходить в туалет силой, но она только впадала в истерику и писалась. Все неожиданно изменилось, когда мы перестали на нее давить. Мы разрешили ей снова использовать подгузники. Время от времени я вскользь спрашивала: «Может быть, ты хочешь попробовать сходить на горшок?» Когда она отвечала: «Нет», я не настаивала. Но продолжала предлагать. И вот однажды она ответила: «Да».

Эшер относится к числу тех детей, которые, мягко говоря, не любят все новое и непривычное. Это заложено от рождения. Когда такие ребята сталкиваются с чем-то новым или незнакомым, у них резко повышается давление, зрачки расширяются, сердце начинает бешено биться, напрягаются голосовые связки. Они могут жаловаться на боли в животе и тошноту, а у некоторых даже может начинаться рвота. Это не приобретенная, а врожденная реакция их организма.

Отторжение сыном или дочерью всего нового может вызывать у вас недоумение и раздражение. Ребенок может попросить вас записать его в бассейн, а на первом же занятии отказаться идти в воду. Вы можете привести его в магазин, чтобы он выбрал себе подарок, а он будет категорически отвергать все, что вы ему предлагаете. Или вы приготовите новое вкусное блюдо, а ребенок наотрез откажется его даже пробовать. Он будет переживать целую неделю, если вы продадите старый диван и купите новый. Как считает психолог Джером Каган: «Эти дети рождаются с особой нейрохимией головного мозга, которая делает их очень возбудимыми». Все новое и непривычное мгновенно выбрасывает их в красную зону.

Для таких детей их первая и наиболее естественная реакция на любую новую пищу, нового человека, новое место и любое новое ощущение, даже запах, – оттолкнуть, устранить этот незнакомый раздражитель или скрыться от него самому. Если ребенок еще и гиперэмоционален, его первой реакцией могут быть оглушительные вопли и рев. Но, как показывают исследования, хотя мы и должны уважать их осторожность, очень важно научить таких ребят преодолевать первоначальный страх и отторжение. Не уговаривайте и не заставляйте – как обнаружили родители Эшер, давление не работает. Но и не старайтесь намеренно избегать новых ситуаций, поскольку это только повысит тревожность детей и лишь усугубит проблему.

Дайте знать своему осторожному чаду, что вы верите в его способность овладеть новыми навыками. Настаивайте мягко, но твердо, чтобы он включался в новые ситуации, и научите его стратегиям, которые позволят ему чувствовать себя компетентным в незнакомых ситуациях. Помогая ребенку преодолеть первоначальную негативную реакцию, вы способствуете формированию в его головном мозге новых нейронных путей, которые способны изменить физиологическую реакцию его организма. Я называю этот подход «мягким подталкиванием». Важная его составляющая – как всегда, стремление научить сына или дочку правильно описывать словами их переживания.

Используйте правильные слова

Осторожный ребенок должен слышать от вас, что вы понимаете и цените его осмотрительность. Проанализируйте, как вы говорите своему ребенку о его осторожности. Ваши слова помогают сыну или дочери понять и принять эту черту своего темперамента? Если да, то вы, скорее всего, утверждаете следующее:

- «Ты предпочитаешь понаблюдать, прежде чем принимать участие».
- «Ты сначала думаешь, а потом делаешь».
- «Ты очень осмотрителен».
- «Давай разделим эту задачу на небольшие задачки, чтобы тебе было проще».
- «У тебя пучит живот, но это не значит, что ты болен».
- «Ты освоишься и будешь чувствовать себя лучше».

Такие слова помогают осторожному ребенку понять, что он чувствует, и сообщают ему о том, что его осторожность – ценная черта. В его вдумчивости и неимпульсивности есть масса положительных моментов. И хотя его первоначальной реакцией может быть отторжение, это вовсе не означает, что его окончательным решением должно быть «нет». Он может выбирать.

Правила мягкого подталкивания

– Чем отличается мягкое подталкивание от принуждения? – спросила я группу родителей.

– Когда меня к чему-то мягко подталкивают, я чувствую себя более уверенно, – ответила Алисия. – А когда меня заставляют что-то делать, я ощущаю, что не контролирую ситуацию.

Родители осторожных детей должны понимать разницу между мягким подталкиванием и принуждением. Непростому ребенку, который настороженно относится ко всему новому и непривычному, нужна ваша поддержка, поощрение и помощь – а вовсе не раздражение и давление с вашей стороны.

Впервые идея о *мягком подталкивании* пришла мне в голову в бассейне, когда я ждала своих детей с урока плавания. Неожиданно мое внимание привлек четырехлетний ребенок, стоявший у бортика. Из его глаз текли слезы, и он судорожно качал головой, отказываясь идти на зов девушки-

инструктора. Когда та хотела отвести ребенка в воду, он выдернул из ее руки свою маленькую ладошку и попятился в сторону. Он дрожал, как осиновый лист, и было видно, что ему хочется сбежать. Он умоляюще посмотрел на свою мать, которая сидела рядом со мной. Мне стало интересно, что она будет делать в этой ситуации, и, к моему восхищению, она преподнесла мне урок мягкого подталкивания. Она уверенно подошла к своему сынишке и нежно его обняла. Его отказ и слезы не смутили ее. Своими действиями женщина сообщила мальчику: «Я рядом. Я знаю, что ты испуган. Я тебя понимаю. Я на тебя не сержусь. Я уверена, что ты сможешь это сделать. Я помогу тебе». Итак, *первое правило мягкого подталкивания – сообщить ребенку: «Я тебя поддерживаю. Я уверен, что ты способен это сделать».*

Затем она спросила, что он чувствует. «У тебя сжимается желудок? Сильно колотится сердце?» Он кивнул. «Это страх, – объяснила она. – Ты никогда раньше не был в бассейне, и твое тело предупреждает тебя, чтобы ты был осторожным. В том, что ты боишься, нет ничего плохого. Все люди иногда чего-то боятся, и я тоже». *Правило номер два – описать, что испытывает ребенок, и сообщить ему о том, что эти чувства абсолютно нормальны и точно присущи другим людям.*

Она продолжила говорить. «Когда я боюсь, мне помогает такой способ, – сказала она. – Я сажусь в сторонке и некоторое время наблюдаю за тем, что происходит. Я смотрю, как другие двигают руками и ногами, что они делают, когда им в нос или рот попадает вода. Потом я обдумываю, что я буду делать сама». *Правило номер три: дать ребенку возможность понаблюдать и подумать, чтобы он почувствовал, что контролирует ситуацию.*

Мать и сын сели на скамейку у стены и стали наблюдать за пловцами. Она напомнила ему о том, что, когда он был совсем маленьким, ему не нравилось мыть голову, а теперь он вырос и перестал плакать и даже научился мыть голову самостоятельно. «Может быть, – сказала она с улыбкой, – ты знаешь о плавании больше, чем думаешь». *Правило номер четыре: связать прошлые успехи с нынешней ситуацией.*

Они некоторое время посидели молча, при этом мать продолжала нежно обнимать сына. Наконец его дыхание замедлилось, и он заметно успокоился, осознав, что был не одинок в этом рискованном деле. К ним подошла инструктор и предложила мальчику посидеть на бортике и поболтать ногами в воде. Она пообещала, что не будет заставлять его лезть в воду. Он посмотрел на маму. Та ободряюще кивнула. «Ты можешь это сделать. Бассейн – обычная ванна, просто очень большая».

Он осторожно сел на бортик и опустил в воду ноги – сначала кончики пальцев, потом – по щиколотку. Вскоре он с удовольствием болтал ногами в воде, поднимая фонтан брызг, и на его лице появилась несмелая радостная улыбка. Инструктор поаплодировала ему. «Ты отлично работаешь ногами! – воскликнула она. – Может быть, завтра ты будешь готов зайти в воду». *Правило номер пять: разбить задачу на небольшие задачи, которые ребенок может выполнять постепенно, по мере готовности.*

Я видела, как этот мальчик уходил из бассейна. Он шел с высоко поднятой головой и широко улыбался. Хотя он так и не зашел в воду, он не чувствовал себя неудачником. Он чувствовал уверенность в себе, гордился похвалой инструктора и был настроен на успех. Кто знает, может быть, завтра

он скажет: «Я могу это сделать» – и уверенно войдет в воду? *Итак, правило номер шесть: мягкое подталкивание требует времени.*

Невозможно убедить осторожного ребенка в том, что он не должен бояться и нервничать. Реальность такова, что он по-настоящему боится и нервничает. У него колотится сердце, пересыхает во рту и подскакивает давление. Ему нужно время, чтобы справиться со своей первоначальной негативной реакцией страха и отторжения. Научите его вежливо выражать свою потребность во времени при помощи таких фраз, как: «Я хотел бы сначала посмотреть» или «Мне нужно несколько минут, чтобы освоиться». Эти слова будут хорошей альтернативой категоричному «нет».

Подскажите сыну или дочери, что полезно приводить с собой друга, приходите пораньше, чтобы привыкнуть к обстановке, посмотреть соответствующее видео или нарисовать план в картинках, пошагово изображающий то, что предстоит сделать. Эти приемы дадут ребенку возможность понаблюдать, послушать, подумать и успокоиться, прежде чем непосредственно принимать участие в новой для него деятельности.

Кэти внимательно слушала мой рассказ и, когда я закончила, согласно кивнула. «Наша Келин – очень активный ребенок. Мы предложили ей записаться на баскетбол, но она наотрез отказалась. Она не хотела даже попробовать. Но я знала, что ей понравится – разумеется, если нам удастся убедить ее выйти на поле. "Келин, – сказала я ей, – я знаю, что ты никогда раньше не играла в баскетбол. Возможно, ты боишься, что у тебя не получится. Но я уверена, что из тебя выйдет отличная спортсменка. И, кроме того, баскетбол – очень увлекательная игра. Подумай об этом". Поскольку наша соседка Клэр играет в школьной баскетбольной команде, мы пошли посмотреть матч. Я видела, как Келин пристально наблюдала за игрой. Она задала мне массу вопросов, но так и не сказала, понравилось ей или нет. Я не стала настаивать. На следующий день дочь вернулась из школы и протянула мне бланк заявления со словами: "Заполни это, ладно? Я хочу научиться играть, как Клэр"».

Важно не допустить, чтобы ребенок попадал в ловушку негативной первой реакции. Дав Келин возможность понаблюдать, собрать информацию и подумать, Кэти помогла ей преодолеть первую реакцию и принять конструктивное решение. Необходимо дать непростому ребенку второй шанс, объяснив ему, что вполне нормально изменить свое мнение после некоторого размышления. Это не значит нянчиться с ребенком. Это значит признать его врожденный темперамент и помочь ему стать успешным в жизни.

Наша помощь очень важна для детей, которым свойственна негативная первая реакция. Без поддержки они рискуют упустить много интересных возможностей, не понимая, что со временем и с практикой они могут изменить свое отношение и получить удовольствие от того, от чего первоначально отказались.

Первая негативная реакция и другие особенности темперамента

В своей книге «Высокочувствительный ребенок» (The Highly Sensitive Child) психолог Элейн Эйрон объясняет, что иногда негативная первая реакция может возникать у высокочувствительных людей в силу избытка внешней стимуляции. Если это случай вашего ребенка, вы можете научить его простым способам справляться с такой перегрузкой. Например, на общественных мероприятиях он будет чувствовать себя спокойнее, если придет туда пораньше и найдет себе удобное место, чтобы сесть. Исследования показывают, что сидеть в новой обстановке комфортнее, чем стоять.

Если ребенок не любит туалеты с автоматическим смывом, пускай берет с собой стикеры и заклеивает сенсорный датчик, чтобы туалет неожиданно не сработал. Собираясь прогуляться, пусть наденет солнцезащитные очки – они снизят дискомфорт, вызванный ярким светом. В общем, если подлинной причиной первой негативной реакции ребенка в новых ситу-

ациях является его высокая чувствительность, вернитесь к главе 11, рассказывающей о том, как помочь сыну или дочери справляться с высоким уровнем внешней стимуляции.

Вы – одна команда

Когда у вашего ребенка проявляется негативная первая реакция, это может провоцировать аналогичную реакцию и у вас, особенно если вы тоже весьма осторожная личность.

«Я прекрасно понимаю, что чувствует мой сын, – сказала на занятиях Николь. – Поэтому предпочитаю оставаться дома, чтобы избежать подобных ситуаций».

Вы можете предпочитать не перегружать сына или дочь новыми впечатлениями, однако исследования показывают: родители должны прилагать усилия к тому, чтобы их дети научились управлять собой и уверенно действовать в ситуациях, когда им хочется сказать «нет» или «я не могу». Ребенок нуждается в вашем мягком подталкивании и вашей твердой убежденности в том, что умение справляться с новыми ситуациями – важный жизненный навык. Избегание – не ответ. Ребенок может решить остаться в стороне, но это должно быть его обоснованным решением, а не следствием неуверенности в себе.

Поощряя ребенка пробовать что-то новое, сами вы можете испытывать дискомфорт. В этом случае обязательно восстанавливайте запасы энергии. Отмечайте ваши обоюдные успехи, но при этом не забывайте ценить свою вдумчивость и осмотрительность.

Положительно относитесь к негативным первым реакциям

Чтобы научить ребенка справляться с собой и не поддаваться первой негативной реакции, требуется время. Однако большинство родителей начинают ценить данное свойство своего ребенка только тогда, когда понимают, что именно оно заставляет их сына или дочь сначала думать, а потом действовать. Когда ваше чадо достигнет подросткового возраста, эта его черта понравится вам еще больше. В то время как его сверстники будут бросаться в бездумные авантюры, ваш ребенок пойдет по жизни вдумчиво и осмотрительно.

Если вам тоже свойственно испытывать негативную первую реакцию, перечитайте эту книгу! Вы можете найти полезную для себя информацию, которую отвергли в первый раз.

Настроение

Кристина вошла в класс, громко смеясь. Было понятно, что у нее есть интересная история.

«Сегодня утром мой 11-летний сын Кайл собирался в баскетбольный лагерь, – начала она рассказ. – "Хорошего дня!" – пожелала я ему, когда он уже стоял на пороге. Он остановился как вкопанный. "Хорошего дня?! – воскликнул он с сарказмом в голосе. – На Ближнем Востоке идет война, а фондовый рынок упал на 93 пункта! Разве такой день может быть хорошим?" "Каким будет твой день, зависит от тебя, а не от фондового рынка", – заметила я и поцеловала его в щеку».

Кайл в силу своего темперамента – рассудительный и критичный ребенок. Исследования показывают, что секрет этого свойства ребенка может крыться в особом характере активности его головного мозга. Такие люди сильнее расстраиваются из-за негативных событий и меньше радуются позитивным, чем менее серьезные индивиды.

«У меня такой же характер, – вздохнув, сказал Брендон. – В первую очередь я вижу только отрицательное. Я вижу, что сделано неправильно, замечая все ошибки. А поскольку я

экстраверт, то не могу сдерживать своих эмоций. Когда я чем-то недоволен, об этом узнают все и сразу».

Вы должны понимать, что у ребенка с аналитическим и критическим складом ума настроение зависит от специфической активности головного мозга. Он вовсе не пытается вам досадить, просто он так устроен. Ему нужна ваша помощь, чтобы понять эту черту и научиться тактичным способам выражать свое мнение – а также более позитивному взгляду на жизнь в целом.

Используйте правильные слова

Непростые дети смотрят на мир очень серьезно. Вы должны научить ребенка правильно описывать словами его серьезные мысли, чтобы не обижать других людей и не создавать ощущение безнадежности. Есть классическая детская книга Синди Зекерес «Слишком маленький щенок» (Puppy Too Small), которая преподносит таким детям замечательный урок. Маленький щенок постоянно жалуется: «Я слишком мал для этого!» – и заикливается на том, что он не может сделать, например дотянуться до дверной ручки или достать игрушку. Другие персонажи напоминают ему о том, что у него хорошо получается, например находить на кухне вкусное печенье.

Непростой ребенок похож на этого щенка. Ваша задача – научить сына или дочь сосредотачиваться не только на негативных моментах и неудачах, но и на положительных моментах и успехах. Вы можете сказать: «Сначала расскажи мне о том, что тебе сегодня понравилось, а потом о том, что не понравилось». Или спросить: «Если ты не можешь сделать это, подумай: что тебе удастся?» Дайте ему знать, что вы цените его аналитический и критический склад ума, используя такие сообщения, как: «Ты хорошо анализируешь», «Ты сразу видишь, что нужно исправить» или «У тебя глубокий ум. Из тебя получится хороший судья или биржевой аналитик». Научите его разбивать события, ситуации и пр. на части, чтобы он мог ясно увидеть, что ему нравится, а что нужно исправить или изменить.

Когда вы смотрите новости по телевизору, обращайтесь внимание ребенка на то, что журналисты, сообщая о том или ином событии, стремятся быть серьезными и объективными. Укажите ему на других людей, склонных все анализировать, среди ваших родственников или знакомых, чтобы ребенок понял, что это совершенно нормальное качество.

Научите ребенка хорошим манерам

Маленькие дети эгоцентричны. Они говорят то, что думают, считая, что другие люди думают то же самое. Помогите своему серьезному и критичному чаду остаться в хороших отношениях с родственниками и соседями, научив его хорошим манерам. Умение ребенка быть тактичным особенно важно в таких ситуациях, как получение подарков или посещение семейного торжества. Более подробно мы поговорим об этом в главе 20.

Вы – одна команда

Если вам свойствен такой же серьезный взгляд на жизнь, вы, вероятно, относитесь ко всему чересчур критично и сосредотачиваетесь только на том, что сделано не так и что нужно исправить. Напоминайте себе о необходимости хвалить себя за любые успехи, даже самые незначительные. Не позволяйте одной неприятности затмевать хорошее. И не считайте себя плохим родителем, если время от времени вам не удастся справиться со своим непростым чадом.

Вы также должны помнить о своей склонности видеть в людях прежде всего недостатки. Вам нужно приложить сознательные усилия и научиться фокусироваться на достоинствах сына

или дочери и всех тех, с кем вы живете, работаете и ежедневно сталкиваетесь в самых разных ситуациях. Не занижайте мысленно их потенциал.

Если вы по характеру позитивный и оптимистичный человек, вам нужно понять, что ваш серьезный ребенок смотрит на мир иначе. Когда он указывает вам на то, что ему не нравится, что было сделано не так или что нужно исправить, это не значит, что он несчастлив, – он просто констатирует факт. Выслушайте его, примите к сведению то, что действительно является важным, а к остальному отнеситесь как к выражению его точки зрения.

Относитесь к критичности как к достоинству

Серьезные дети, склонные все анализировать, могут быть очень полезными, особенно когда вы совершаете крупные покупки. Вот что поведал на занятиях Райан о своем 12-летнем сыне Трэвисе, который помог семье принять верное важное решение.

«Мы с женой подобрали для нас новый дом, – рассказал он, – и позвали детей посмотреть на него. Но наш Трэвис – это настоящий кошмар для агентов по недвижимости. Он принялся указывать на изъяны, как только мы зашли внутрь: "Наша мебель не подходит для этой комнаты. Вы собираетесь ее выбросить? Посмотрите на это ковровое покрытие – отвратительный цвет! Гараж слишком маленький. А этот холм во дворе? Я не собираюсь стричь на нем траву". Благодаря его критическому взгляду мы с женой увидели массу недочетов, которые не заметили раньше. Он был прав».

Мир нуждается в людях с аналитическим складом ума. Они указывают на наши недостатки и тем самым помогают нам совершенствоваться. И они не боятся принимать решения – и даже могут сохранить нам деньги... Если не верите, спросите у Райана.

Подводим итоги Непредсказуемость

Многие – но не все – дети с характером могут быть абсолютно непредсказуемыми. Создается впечатление, что их организму не свойственно никакое постоянство. Они голодны в разное время дня и устают так же внезапно, как испытывают приливы энергии. Ваша задача – создать условия, которые помогут им успешно функционировать в семье и в мире в целом.

Что нужно говорить непредсказуемому ребенку:

- «Ты очень гибкий».
- «Ты полон сюрпризов».
- «Из тебя получится отличный врач скорой помощи, пожарный, летчик или другой специалист, работающий по сменам».
- «Тебе понравится студенческая жизнь».

Рекомендации для родителей:

- Установите определенный режим дня и строго его придерживайтесь, чтобы ваш ребенок постепенно адаптировался к нему.
- Будьте готовы к тому, что вашему ребенку потребуется много времени на то, чтобы привыкнуть к режиму, но ваше терпение и настойчивость помогут ему это сделать.

Если вы тоже непредсказуемы:

- Помните: вы можете быть непостоянны в том, что касается времени приема пищи и сна. Вашему ребенку, возможно, требуется больше постоянства, чем вы ему обеспечиваете.

Подводим итоги

Уровень активности

Многие, но не все дети с характером обладают высоким уровнем активности. Их потребность в движении реальна и присуща им от рождения. Ваша задача – следить за безопасностью своего ребенка и научить его расходовать свою энергию безопасными и полезными способами.

Что нужно говорить активному ребенку:

- «Ты полон энергии».
- «Хотел бы я быть таким же активным, как ты».
- «Тебе нужно постоянно находиться в движении».
- «Из тебя получится отличный спортсмен».
- «С твоей активностью ты сможешь свернуть горы».
- «Ты стремишься узнать, на что способно твое тело».

Рекомендации для родителей:

- Организуйте жизнь ребенка таким образом, чтобы он мог регулярно расходовать свою неумную энергию. Дайте ему возможность бегать, прыгать, лазать и т. п., но при этом контролируйте уровень стимуляции, чтобы предотвратить перевозбуждение.
- Избегайте мероприятий, на которых нужно долго сидеть на одном месте. Если ребенок длительное время находился в ограниченном пространстве, дайте ему возможность подвигаться и выплеснуть накопившуюся энергию.
- Помните о том, что повышенная активность часто связана с другими свойствами темперамента: ребенок может слетать с катушек из-за чрезмерной стимуляции, большого количества переключений или усталости.

Если вы тоже очень активны:

- Включите в свой распорядок дня физическую активность.
- Помните, что, когда у вас накапливается неизрасходованная энергия, вам гораздо труднее управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие.
- Занимайтесь спортом вместе с ребенком.

Подводим итоги

Первая реакция

Исследования, проведенные доктором Джеромом Каганом из Гарвардского университета, показали, что примерно 15 % всех детей рождаются со склонностью негативно воспринимать все новое и незнакомое. Дети с негативной первой реакцией нуждаются в нашей поддержке и мягком подталкивании – а не в давлении с нашей стороны.

Что нужно говорить осторожному ребенку:

- «Я тебя поддерживаю».
- «Ты предпочитаешь понаблюдать, прежде чем принимать участие».
- «Ты сначала думаешь, а потом делаешь».
- «Ты очень осмотрителен».
- «Ты можешь подумать, а потом принять решение».
- «Тебе трудно пробовать что-то новое, но вспомни, в прошлый раз ты довольно быстро освоился и... (напомните ребенку о недавнем успешном опыте)».

Рекомендации для родителей:

- Мягко подталкивайте ребенка. Не давите на него.
- Предупреждайте ребенка обо всем новом и непривычном, что его ожидает.
- Давайте ребенку время, чтобы понаблюдать и подумать.
- Разбивайте процесс овладения новыми навыками на небольшие легкие шаги.
- Напоминайте ребенку о похожих ситуациях, когда он сначала сказал «нет», а потом изменил свое мнение и добился успеха.
- Предоставляйте ребенку второй шанс.

Если вы тоже очень осторожны:

- Перечитайте эту книгу! Очень возможно, что при первом прочтении вы отвергли много информации, которую теперь можете найти полезной и взять на вооружение.
- Помните, что ваша первая негативная реакция не должна быть окончательным решением.
- Не старайтесь избегать новых ситуаций. Научитесь выходить за пределы своей комфортной зоны – вам это может понравиться!

Подводим итоги Настроение

Исследования показывают, что серьезный и критичный взгляд ребенка на жизнь зависит от особого характера активности его головного мозга. Он нуждается в вашем понимании и в том, чтобы его научили положительно воспринимать свою склонность к рефлексии и, кроме того, быть тактичным и позитивным человеком.

Что нужно говорить вдумчивому и критичному ребенку:

- «Я ценю твои замечания».
- «Ты умеешь оценивать объективно».
- «У тебя глубокий ум. Из тебя получится хороший судья, аналитик и т. д.».
- «Ты – серьезный и думающий человек, поэтому должен уметь видеть не только плохое, но и хорошее».
- «Сначала расскажи мне о том, что тебе понравилось. А потом скажи, что бы тебе хотелось, чтобы было сделано по-другому».

Рекомендации для родителей:

- Научите ребенка сосредотачиваться на позитивном. Если он не в состоянии что-то сделать, помогите ему увидеть то, что у него может получиться.
- Научите ребенка хорошим манерам.
- Задавайте конкретные вопросы, которые заставляют сына или дочь разбить свой опыт или ситуацию на части и оценить каждую из них в отдельности, вместо того чтобы выносить общую негативную оценку.

Если вы тоже серьезный и рассудительный человек:

- Оценивая людей и ситуации, учитесь видеть в них положительные стороны.
- Отмечайте свои успехи, даже самые небольшие. Не позволяйте одной неприятности затмевать все хорошее.

Часть III

Если в семье есть ребенок с характером



Глава 15

Формула успеха

Учимся предвидеть и предотвращать проблемы

Я никогда не думала о том, как помочь ему быть успешным. Я думала только о том, как выжить.

Кейт, мать непростого ребенка

Когда наши дети были маленькими, мы ходили в магазин за продуктами всей семьей. Мы брали две большие тележки – одну для мужа и детей, с которой они бродили по торговому залу и покупали разные вкусности, другую для меня, чтобы купить «настоящую» еду. Вы можете считать такой подход нерациональным. Но в нашем случае это был один из способов выживания и сохранения семьи (никто не хотел закупать недельный запас продуктов в одиночку). Так что две тележки было дешевле и проще, чем развод. В магазин приходилось идти в субботу утром, пока все нормальные люди еще не жили в постели, или же поздно вечером, когда те же нормальные люди наслаждались спокойным семейным ужином. Разумеется, в 16 лет я вовсе не так представляла себе идеальную семейную жизнь, но что поделать?

Дети всегда предпочитали идти с папой. Одно время я ревновала, но не сильно. Я честно призналась самой себе, что на их месте тоже предпочла бы пойти с папой. Вместо того чтобы требовать от малышей послушно идти рядом, он устраивал их на тележке, как в пожарной машине. Тот, кто сидел в тележке, был водителем, а тот, кто висел снаружи, – рулевым. На самом деле это было неважно, потому что они вылезали из тележки и забирались обратно добрую дюжину раз.

Троица начинала с молочного отдела. Дети выпрыгивали из тележки и принимались изучать полки с йогуртом, решая, какие баночки кажутся им особенно привлекательными. Следующий шаг зависел от их настроения. Если им хотелось побаловать себя чем-то вкусеньким, они возвращались к входу в торговый зал, где находилась пекарня. Затем они начинали обходить ряды произвольно – десятый ряд, пятый, второй, шестой... Так, перемещаясь куда глаза глядят, они исследовали весь торговый зал.

Они догоняли меня у кассы 45 минут спустя. Моя тележка была заполнена овощами, фруктами, мясом, рыбой, консервами и другой едой. На нижнем поддоне лежали пакеты с собачьим кормом. В корзине мужа было несколько бутылок молока, десятков баночек с йогуртом, три вида мороженого, три коробки сухого завтрака, пустой пакет из-под пончиков и три пустые бутылочки из-под сока. Лица детей и их папы лучились довольными улыбками.

Разумеется, такая идиллия наблюдалась не всегда. В семье, в которой есть сын с непростым характером, отец с непростым характером, суперактивная дочка-экстраверт и очень настойчивая и целеустремленная мама, поход за продуктами частенько приводил к тяжелому семейному кризису – до тех пор, пока мы не научились применять формулу успеха.

Мы поняли, что поход за продуктами – это регулярно повторяющийся вид деятельности, как и 75 % всего, что мы делаем в нашей жизни. Когда что-то регулярно повторяется, вы можете предугадать реакцию каждого. Если вы можете предсказать реакции других людей, вы можете создать условия для успеха. В результате вам не нужно ждать, когда возникнут проблемы, – вы можете их предотвратить.

Подумайте об этом. За последние сутки вы сталкивались лбами со своим непростым чадом? Если вы похожи на родителей на моих курсах, то вы или ваш ребенок могли провести добрых полчаса в слезах из-за ссор на простую прогулку. Вы могли поскандальить за завтра-

ком и оба выйти из-за стола в расстроенных чувствах. Поводом для конфликта могло стать домашнее задание либо поход на занятия музыкой, спортом или что угодно другое.

Вы знаете, что это произойдет, потому что это происходит каждый раз. Следовательно, вы можете использовать эти знания, чтобы создать условия для успеха вашего ребенка! Вы можете использовать свои знания о темпераменте ребенка, правильные слова и техники, которым вы научились в этой книге, чтобы предотвратить ежедневные стычки. Я предлагаю вам следовать следующему плану, включающему в себя четыре этапа:

1. Предугадать реакцию.
2. Создать условия для успеха.
3. Действовать как одна команда.
4. Отметить достижения.

Применение этой простой формулы успеха позволит вам существенно сократить количество ежедневных столкновений и сделать ваши отношения с ребенком гораздо более здоровыми и счастливыми.

Предугадывайте реакции ребенка

Каждое утро вы должны начинать с размышлений над тем, как помочь своему непростому чаду успешно провести день. Интересный подход, не так ли? Сосредоточиться не на том, как добиться от сына или дочери надлежащего поведения или как выжить, а на том, как помочь ребенку быть успешным.

Обдумайте планы на предстоящий день. Что будет делать ребенок? С какими типичными «трудными моментами» вы наверняка столкнетесь? Будет ли его режим дня обычным или же нарушится по каким-либо причинам? Куда ребенок пойдет? Ему придется встретиться с новым человеком? Заняться новым видом деятельности? Надеть непривычную или менее комфортную одежду? Он попадет в среду с высоким уровнем стимуляции? Он будет вынужден долго сдерживать свою активность?

Если вы ответили утвердительно на любой из подобных вопросов, попробуйте предсказать реакцию вашего ребенка в такой ситуации. Если вы всегда препираетесь по поводу одежды, то можете ожидать, что то же самое произойдет и сегодня. Если вы собираетесь отвести ребенка на первое занятие по гимнастике, а он негативно относится ко всему новому, вряд ли стоит предполагать, что на этот раз все пройдет гладко.

На занятиях я попросила родителей назвать типичные «трудные моменты» своих детей. Список выглядел примерно следующим образом:

- одевание;
- возвращение домой из детского сада или школы;
- принятие лекарств;
- окончание урока танцев;
- отход ко сну;
- необходимость попробовать что-то новое.

— А теперь, — сказала я группе родителей, — давайте возьмем все психологические характеристики, присущие детям с непростым характером, включая их «бонусные» качества, и подумаем, какие из них могут объяснить реакцию вашего ребенка?

Роб посмотрел на список и сказал:

— Мы постоянно скандалим из-за одевания, потому что наша Маккензи очень настойчивая. Она стремится все делать сама. И еще дочь очень чувствительная, поэтому ее беспокоит текстура одежды. И она медленно адаптируется, так что ей трудно менять одежду.

– Вы отлично уловили суть дела! – воскликнула я.

Мы быстро пробежались по остальному списку. Проблемы при возвращении из школы домой связаны с низкой адаптивностью, при приеме лекарств – с настойчивостью, чувствительностью и гиперэмоциональностью. Скандалы по окончании урока танцев вызваны низкой адаптивностью и высокой чувствительностью, усугубляемой чрезмерным уровнем стимуляции. Отход ко сну дается ребенку с трудом в случае, когда мальчику или девочке присущи такие психологические черты, как настойчивость, низкая адаптивность, чувствительность и гиперэмоциональность, а если сюда добавляются такие «бонусные» качества, как непредсказуемость и высокий уровень активности, то для детей и их родителей жизнь превращается в настоящий подвиг! Необходимость пробовать что-то новое вызывает яростное сопротивление у ребенка, которому свойственны негативная первая реакция и высокая гиперэмоциональность.

Опираясь на знания о темпераменте вашего ребенка, вы можете предсказать его реакции на типичные ситуации. Помните: ребенок не может изменить свой темперамент, но он способен научиться проявлять его более приемлемым и конструктивным образом. Когда малыш станет постарше, вы сможете научить его самостоятельно распознавать стрессовые ситуации и предвидеть свои реакции. И чем взрослее он становится, тем больше ответственности за саморегуляцию можно на него возложить. Восемилетняя Эми научилась это делать.

«В минувшую пятницу, – рассказала ее мама, – я решила перед ужином сходить в магазин за продуктами. Эми смотрела телевизор. Я знала, что она устала, но мне не хотелось ждать до субботы, когда в магазине будет полно народу. Я предупредила дочку: "Когда начнется следующий рекламный ролик, мы выключаем телевизор и вместе идем в магазин". Девочка тяжело вздохнула. Я приготовилась к протестующим воплям, но она спокойно сказала: "Мам, я правда не могу. Я не смогу выдержать весь этот шум, свет и кучу людей. Давай подождем, когда папа придет домой? Тогда ты сможешь сходить в магазин одна, а я останусь дома".

Я не знала, как поступить. Одна часть меня говорила мне, что я должна заставить Эми пойти в магазин, – иначе получится, что я сдалась. Другая часть говорила мне, что нужно прислушаться к словам дочки. Она не пытается мной манипулировать, а просто сообщает, что сегодня в магазине не сможет быть успешной. В конце концов, я не умру, если подожду полчаса. Но я упрямый человек, который любит настаивать на своем, поэтому мне было трудно смириться с таким решением. Я позвонила мужу, чтобы узнать, когда он придет домой, и обсудить происходящее. Поскольку я экстраверт, то предпочитаю размышлять вслух. А мой муж – отличный слушатель, и он зачастую помогает мне перебороть упрямство и увидеть ситуацию в перспективе. Кроме того, они с Эми во многом похожи характерами, поэтому он понимает ее лучше, чем я. "Согласен, – сказал он. – Это была трудная неделя. Во вторник и четверг вечером мы ходили в гости. Я тоже чувствую себя вымотанным и не хотел бы сегодня идти в магазин".

Я загрузила белье в стиральную машинку и стала ждать мужа. С одной стороны, я радовалась тому, что Эми использовала слова, а не устроила истерику, а с другой – злилась из-за того, что мне пришлось ждать. Я сомневалась: следовало ли мне идти на эту уступку? Тем не менее я дождалась мужа и сходила в магазин одна. Надо признать, что делать покупки без Эми было гораздо проще и быстрее. Кроме того, когда я вернулась домой, меня уже ждал готовый ужин, что было очень приятно. В конечном итоге мы все получили то, что хотели, и были счастливы».

Эми распознала потенциально проблемную ситуацию и предвидела свою реакцию. Ее мать прислушалась к ее предупреждению, благодаря чему они избежали скандала в магазине и испорченного настроения на целый вечер. Уважительное отношение к темпераменту ребенка означает принимать его во внимание и стараться создавать такие ситуации, в которых выигрывает каждый.

Если ваш ребенок еще маленький, все прогнозирование ложится на вас, но возьмите в привычку вслух говорить о своих предположениях. Слушая вас, ребенок станет учиться лучше понимать себя и начнет делать это самостоятельно, когда будет готов.

Ребенок дошкольного возраста может начать предугадывать свои реакции сам. Чтобы помочь ему, задавайте такие вопросы, как: «Сегодня мы идем в магазин. Что мы можем сделать, чтобы наш поход был успешным?» или «Завтра тебе нужно идти в детский сад. Как мы можем сделать так, чтобы утром у тебя было хорошее настроение?».

Ребенок школьного возраста может взять большую часть такого планирования на себя. Вы можете сказать ему: «Тебе трудно уходить от бабушки и дедушки в воскресенье вечером. Тебе с трудом даются переключения. Как мы можем тебе помочь?» или «Ты устаешь от шума. После напряженного школьного дня тебе трудно сидеть в машине вместе со своей разговорчивой сестрой. Если хочешь, то можешь надевать наушники, чтобы побыть в тишине».

Старайтесь не следовать стереотипам. Ваши прогнозы должны меняться по мере того, как сын или дочь будет взрослеть и учиться управлять своим темпераментом. Если двухлетний малыш не в состоянии успешно вести себя на праздновании дня рождения, где присутствует десяток других детей, то шестилетний ребенок вполне способен справиться с этим. Его реакции и способность контролировать себя изменятся, поэтому другими должны стать и ваши предсказания.

Вы можете делать прогнозы на день, на неделю и даже на месяц вперед. Если предстоит переход с зимнего на летнее время или наоборот, вы можете понимать, что у вашего медленно адаптирующегося чада возникнут проблемы с отходом ко сну и подъемом по утрам. Сезонная смена одежды гарантирует проблемы у чувствительного ребенка. А если ваши родители запланировали обед в честь Дня благодарения на два часа дня, когда ваш двухлетний малыш обычно спит, вряд ли стоит ожидать от него примерного поведения за столом.

Занимаясь таким прогнозированием, не забывайте предвидеть и собственные реакции. Вам тоже дается с трудом переход с зимнего на летнее время? Вы чутко реагируете на повышенный уровень стимуляции, например в магазине? Предугадывая реакцию своего ребенка и собственную реакцию на те или иные ситуации, вы можете помочь ему стать успешным.

Создайте условия для успеха

В любом театре важную роль играет сценограф – человек, который оформляет спектакль, выстраивая обстановку, в которой будет происходить действие пьесы. И еще есть менеджер сцены – он отвечает за обеспечение актеров реквизитом, который понадобится в ходе представления, таким как одежда, стулья, графин с водой и стаканы и т. д., а также за смену декораций между сценами.

Как родитель непростого ребенка, вы должны мыслить как сценограф и действовать как менеджер сцены. Вы должны создавать такую обстановку и снабжать ребенка таким реквизитом, которые помогут ему успешно «сыграть спектакль». Кроме того, вы должны обеспечить гладкую смену декораций и переход от одной «сцены» к другой. Когда ребенок повзрослеет, он возьмет эти задачи на себя.

На самом деле в вашем распоряжении масса возможностей изменить обстановку так, чтобы обеспечить успешность сына или дочери. Чем больше окружающие условия соответствуют темпераменту ребенка, тем лучше. Дэниел убедился в этом на собственном опыте.

«Каждый раз, – рассказывает он, – когда мы приезжаем на выходные к моим родителям, они настаивают на том, чтобы сразу же поехать куда-нибудь пообедать. От нас до их дома два часа езды. Мой сын Майло – очень активный ребенок. Высидеть на месте еще час, пока мы обедаем, – настоящая пытка для него, да и для меня тоже. Однако мой отец всегда настаивает на посещении ресторана. Поскольку я не хочу ссориться с ним, я заставляю Майло ехать вместе с нами и сидеть на одном месте еще час. Разумеется, дело неизменно заканчивается скандалом, и мои родители обвиняют меня в том, что я не могу справиться с собственным сыном. Если я предлагаю им не брать Майло с нами, они говорят, что я потакаю его капризам и порчу ребенка. А если мы берем его с собой, то он портит настроение всем.

В прошлые выходные я наконец-то понял, что и Майло, и мой отец относятся к числу натур с непростым характером. Поэтому я решил создать такие условия, которые позволят быть успешными им обоим. Зная, что Майло не выдержит визита в ресторан, а отец невероятно регулярен в своих привычках, я решил устроить пикник. Я заранее позвонил родителям и предложил им встретиться в парке – "как в прежние времена", сказал я. Им понравилась эта идея. В результате встреча с родителями оказалась лучшей за последние годы! Папа был в восторге от Майло. Он с гордостью сообщал всем вокруг, что его внуку всего четыре года, а он уже умеет висеть на турнике на одном колене!»

Дэниел предвидел, что его активный сынишка не сможет быть успешным в ресторане после двухчасовой поездки в машине. Он также понял, что его отец не любит менять свои привычки и ему нужно есть в строго определенное время. Он нашел оптимальное решение – устроить пикник. Таким образом, Майло получил возможность подвигаться, а его дед – перекусить в привычное для него время. Это именно то, что я называю «созданием условий для успеха».

Иногда, не подумав, мы ставим наших детей в ситуации, в которых они по определению не могут действовать успешно. Например, когда мы берем активного двухлетнего малыша на официальную свадебную церемонию или организуем светский ужин на 12 персон в надежде на то, что наш гиперэмоциональный и чувствительный шестилетка будет вести себя как паинька. Помните: вы должны создавать или выбирать обстановку, которая соответствует темпераменту вашего ребенка (а также темпераменту других участников!). Так будет лучше для всех.

Обязательно учтите такие факторы, как уровень стимуляции, возможность подвигаться, характер доступного «реквизита» – например, наличие хрупких или же, наоборот, прочных предметов, с которыми можно безопасно играть. Уберите ломкие вещи подальше от ребенка. Не покупайте игрушки, способствующие агрессивным играм, такие как игрушечное оружие или видеоигры с драками и войнами. Если есть возможность выбрать между знакомым и незнакомым ребенку местом, сделайте выбор в пользу первого. Это особенно важно в том случае, когда ребенка ожидает встреча с новыми людьми или когда предстоящее мероприятие нарушит привычный распорядок дня. Короче говоря, создайте условия, которые не будут провоцировать неприемлемое поведение вашего непростого чада и позволят ему быть успешным.

Подумайте, чем будет заниматься ребенок

Хороший менеджер сцены знает: если актер по ходу спектакля пьет воду, на сцене должен стоять графин с водой. Если актеру надо будет надеть шляпу, где-нибудь на сцене должна быть шляпа. Чтобы актер выполнял предусмотренные пьесой действия, у него должен иметься соответствующий реквизит.

Как родитель непростого ребенка вы должны обеспечить свое чадо правильным реквизитом – предметами, которые стимулируют его правильно себя вести. Если нужно, чтобы ребенок какое-то время посидел тихо, обеспечьте его книгой, бумагой и фломастерами. Прежде чем предлагать ему видеоигру, убедитесь в том, что электронные развлечения действуют на вашего ребенка успокаивающе, а не приводят к перевозбуждению.

Помните, что гиперэмоциональный ребенок нуждается в спокойных видах деятельности. Чувствительному ребенку нужна возможность что-то потрогать, понюхать, попробовать на вкус. А активный ребенок должен двигаться. Давая ребенку возможность заняться тем, что ему нравится, вы помогаете ему чувствовать себя комфортно и не сваливаться в пропасть красной зоны. Если же ему нечем заняться, он будет трогать вещи, которые нельзя трогать, лезть туда, куда нельзя лезть, и делать то, что нельзя делать.

«Я всегда беру с собой наш "комплект выживания", – поделилась на занятиях Кристи. – Туда входят влажные салфетки, бутылка с водой, крекеры, блокнот, цветные карандаши, мячик и покрывало. Моей Оливии всего три года, но я объяснила ей, для чего беру с собой эти вещи. Недавно она начала собирать свой собственный рюкзачок, который везде носит с собой. Но если я прошу оставить его в машине, она спокойно это делает».

Чтобы актеры успешно сыграли свои роли, они должны быть обеспечены надлежащим реквизитом. То же самое верно и в отношении детей.

Учитывайте необходимость «убежища» для интровертов

Чтобы восстанавливать запасы энергии, интровертам нужно время от времени находиться в тишине и покое. Однако даже классные комнаты, специально спроектированные для детей, не предусматривают убежищ для интровертов. Не забывайте позаботиться о том, чтобы ваш маленький интроверт всегда мог найти себе уютное уединенное местечко, где он мог бы зарядиться энергией.

Действуйте как одна команда

Успеха невозможно добиться в одиночку. Наладить сотрудничество со своим непростым чадом и действовать сообща, как одна команда, – вот залог успеха. Это не значит «плясать под его дудку». Это значит уважительно относиться к его темпераменту.

Если вернуться к нашей аналогии с театром, всем, что происходит на сцене, руководит режиссер. В отношениях с сыном или дочерью вы должны быть режиссером. Как режиссер вы должны поделиться с ребенком своим видением успеха. Вы должны понять, чего можно ожидать от ребенка с учетом его характера и ситуации, рассказать ему об этих ожиданиях и помочь соответствовать им. В предыдущих главах мы много говорили о том, как наладить сотрудничество с непростым ребенком, чтобы добиться от него лучшего, на что он способен. Включите эти новые знания в свою формулу успеха и используйте их.

ПРИНИМАЙТЕ ВО ВНИМАНИЕ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ У РЕБЕНКА. Чтобы ваш ребенок проявил себя с наилучшей стороны, при планировании встреч, занятий, вечеринок, походов в магазин и любых других мероприятий не забывайте учитывать такой важный фактор, как уровень его энергии. Как правило, больше всего энергии у детей бывает утром, меньше всего – вечером. Тщательно выбирая лучшее время дня для сложных мероприятий, вы помогаете ребенку быть успешным.

«Обычно я просила тренера записать Элли на занятия гимнастикой по вечерам в будние дни, потому что мне хотелось иметь свободные выходные, – сказала Зоуи. – Но перед каждым походом на тренировку у нас разгоралась война, хотя Элли нравилась гимнастика. И вот

однажды мы пропустили вечернюю тренировку и решили сходить на занятия в субботу утром. Я сразу заметила разницу. Элли сама собрала вещи и, не сопротивляясь, вышла из дома. Я тоже была более спокойной. Тогда мы перенесли все вечерние тренировки на утро, хотя мне и пришлось пожертвовать свободным временем».

Чем больше различных занятий и мероприятий в жизни непростых мальчиков и девочек будет приходиться на периоды их энергетического подъема, тем лучше. Подумайте, какой график и какие часы в наибольшей степени подходят для вашего ребенка. Ни в коем случае не трогайте его время сна. Лучше потратьте силы на планирование и предотвращение конфликтов, чем на борьбу и скандалы.

Разумеется, невозможно наметить все занятия на время энергетического подъема ребенка, но, если большая часть дел будет выполняться именно в эти периоды, ему будет проще справляться с оставшимися. Если не получается передвинуть какое-либо мероприятие, подумайте, как помочь ребенку восстановить запасы энергии перед его началом.

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ВИДЕНИЕМ УСПЕХА. Что такое успех? Убедитесь, что ваш ребенок знает, что значит быть успешным.

Если ребенок гиперэмоционален: напомните ему о предупредительных сигналах его организма, а также о том, что он всегда может позаниматься спокойными видами деятельности, когда ему нужно успокоиться.

Если ребенок настойчив: старайтесь говорить ему, что он может сделать. «Я поняла, как нужно вести себя с моим настойчивым чадом, – сказала Кэссиди на занятиях. – Я разрешаю ему делать практически все. Я говорю «нет» только тогда, когда это слишком сложно или опасно. Разумеется, он начинает протестовать, но я сразу же даю ему какую-нибудь работу – например, перенести дрова в гараж. Он охотно берется за дело. Конечно же, он быстро устает, и нельзя рассчитывать на то, что работа будет выполнена хорошо, но ребенок приходит в прекрасное расположение духа и невероятно гордится собой!»

Не забывайте напоминать упорному ребенку о своих ожиданиях. «Нашей Эбигейл пять лет. Прежде чем куда-то идти, мы садимся и вместе обсуждаем, что от нее ожидается в данной ситуации. Ей проще соблюдать правила, если предварительно мы проговариваем их вслух или она помогает их установить».

Если ребенок чувствителен: поговорите с ним о его чувствительности и напомните о сигналах, предупреждающих о перевозбуждении.

Если ребенок восприимчив: договоритесь с ним о том, как вы будете привлекать его внимание при необходимости. Давайте ему указания в письменном виде или вместе разработайте визуальный план.

Если ребенок медленно адаптируется: заранее сообщайте ему о предстоящей повестке дня.

Джейк добивается сотрудничества от своего сына Маверика, в подробностях рассказывая мальчику о том, что они будут делать: «Я говорю с ним так: "Маверик, через час мы сядем в машину и поедem по Кедровой улице мимо мэрии и бензозаправочной станции. Мы доедем до ресторана «Чипотле». Там мы поужинаем. Ты можешь заказать тако или буррито. Подумай, что бы ты хотел выбрать"».

Подробно рассказывая Маверика о предстоящих планах, Джейк снабжает его временем и информацией, необходимыми, чтобы принять решение и легко справиться со всеми переключениями.

НАУЧИТЕСЬ УХОДИТЬ ВОВРЕМЯ. Хороший режиссер знает, что правильно выбранная продолжительность спектакля – один из ключей к успеху. Планируя семейные выходы, помните о детях. Зачастую это означает сделать мероприятия короче, чем хотелось бы взрослым, но согласитесь, что гораздо лучше уйти пораньше с улыбающимся малышом, чем засидеться и в панике сбегать с ребенком, вопящим от усталости и перевозбуждения. Мальчики и девочки с характером, которым свойственна высокая гиперэмоциональность, чувствительность или высокий уровень активности, могут спокойно провести в непривычном месте еще меньше времени, чем их сверстники. Это объясняется тем, что в подобных ситуациях непростые дети затрачивают гораздо больше психических сил и быстрее истощают свои запасы энергии, чем обычные ребята.

Отмечайте достижения

В конце успешного представления актеры вознаграждаются бурными аплодисментами и возгласами «Браво!» из зала. Если усилия вашей небольшой команды дали результаты, вы оба заслуживаете похвалы. Радуйтесь своим успехам, даже самым незначительным!

НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПОХВАЛУ. С непростым ребенком очень легко впасть в крайность и обращать внимание только на то, что он сделал не так, игнорируя все то, что он сделал правильно. Дайте знать своему непростому чаду, что вы гордитесь его хорошим поведением. Скажите об этом с улыбкой и теплыми объятиями. Разумеется, если вас самого в детстве родители никогда не хвалили за успехи, вы можете обнаружить, что вам трудно делать это с вашим ребенком.

Джон боялся вырастить самовлюбленного эгоиста: «Раньше я никогда не говорил Пейтону, что горжусь его хорошим поведением. Я боялся, что если начну хвалить его, то он возомнит о себе невесть что и будет все время ожидать одобрения. Но однажды жена напомнила мне, как мне было приятно, когда босс высоко отозвался о моей работе. "Ты не думаешь, что Пейтону иногда тоже хочется услышать, что отлично справляется со своими задачами?" – спросила она. Я не мог не согласиться. Пейтон – адекватный ребенок. На днях он подошел ко мне и сказал: "Пап, я удивляюсь, как тебе удалось сохранять спокойствие с тем противным продавцом. Ты крутой!" Я подумал: "Как же так? Мой ребенок хвалит меня, а я его нет?"»

«Обычно я благодарю его, – сказала Эрика, мать семилетнего Джаспера. – Но всегда уточняю за что, например: "Спасибо за то, что ты спокойно вел себя в ресторане. Это было замечательно! Мы обязательно пойдем туда снова"».

Не скупитесь на похвалу! Если ваше непростое чадо услышит, как вы хвалите его сестру за отличную уборку комнаты или брата за то, что он делает успехи в плавании, для него самого это может стать отличным стимулом, чтобы постараться повторить такой «подвиг».

ОТМЕЧАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ УСПЕХИ. Как родитель непростого ребенка вы должны гладить себя по голове за любые даже самые незначительные достижения. Если вам удалось предотвратить детский скандал или помочь своему чаду успешно справиться со сложной для него ситуацией, расскажите об этом друзьям, напишите в своем дневнике или блоге или встаньте перед зеркалом, гордо поднимите голову и скажите: «Я молодчина!» Цените проявления своего родительского мастерства – не лишайте себя тех аплодисментов и криков «Браво!», которых вы заслуживаете. Помните, что режиссеры и сценографы тоже получают награды за успешные постановки.

Формула успеха эффективна в любой ситуации

Применение формулы успеха: предугадать реакцию – создать условия для успеха – действовать как одна команда – отметить достижения – может магическим образом преобразить вашу жизнь с непростым ребенком.

Недавно мы встретились за обедом с моей подругой Дженной. Она работает с трехлетними детьми и говорит, что ей очень интересно разбираться в особенностях их мышления. В их детском центре есть малыш по имени Джейк, который известен среди сотрудников своими громкими протестами и решительным «нет». «Помочь ему быть успешным очень трудно», – сказала Дженна. Однажды она предложила детям научиться рисовать индеек при помощи отпечатков рук, для чего нужно было намазать ладошку и пальцы краской. Как и следовало ожидать, Джейк отреагировал на эту идею оглушительным «нет». С одной стороны, в его отказе не было ничего страшного: далеко не все дети способны изобразить индейку отпечатком руки, и это никак не влияет на их успехи в школе. Но с другой стороны, Дженна понимала, что в школе подобное поведение Джейка обязательно вызовет проблемы и что умение учиться чему-то новому и сотрудничать является важнейшим жизненным навыком. Педагог также предвидела, насколько Джейк будет расстроен тем, что остальные дети подарят родителям своих нарисованных индеек, а он – нет.

Когда я рассказала подруге о формуле успеха, ее глаза загорелись. «Я думаю, это сработает!» – воскликнула она. Она решила попробовать на следующий день.

«Поначалу я не могла понять причину его категоричного отказа рисовать индейку, – рассказала она мне позже. – Но потом я решила копнуть глубже и попыталась найти источник проблемы в его темпераменте. Безусловно, Джейк гиперэмоционален, однако в данном случае не эта черта была главным триггером. Ему также присущи такие качества, как высокая чувствительность, низкая адаптивность и склонность к негативной первой реакции. Я поняла, что Джейк попросту не любит новшеств. Кроме того, он чрезвычайно чувствителен. Например, его беспокоит пух внутри варежек, а если во время мытья рук он случайно намочит рукава рубашки, то обязательно требует ее сменить. Яростно сопротивляться моей идее его заставили именно эти три свойства темперамента. Во-первых, из-за высокой чувствительности он не хотел мазать руки краской, во-вторых, из-за низкой адаптивности ему было трудно переключиться на новый вид деятельности, и, в-третьих, из-за склонности к негативной первой реакции одна только мысль о необходимости пробовать что-то непривычное бесила его. Я могла бы поработать с этим!»

На следующий день у Джейка было хорошее настроение, поэтому Дженна решила воспользоваться моментом. Как режиссер, она рассказала мальчику о том, что будет происходить.

– Помнишь, – напомнила она Джейку, – я говорила тебе о том, что в школе не всегда можно делать только то, что тебе нравится? И иногда нужно делать то, что нужно?

Он кивнул, вспоминая их прошлый разговор.

– Так вот, – продолжила Дженна, – это один из тех случаев, когда тебе нужно сделать то, что нужно. Ты должен нарисовать индейку и подарить ее маме. И еще тебе важно научиться этому новому навыку.

– Я не буду! Не буду, и все! – крикнул он.

Но Дженна не восприняла это как вызов своему авторитету учителя. Она поняла, что сообщение ребенка всего лишь говорит о силе его эмоций. Поэтому она продолжила спокойным и тихим голосом:

– Я знаю, что для тебя это трудно. Мы можем подождать до тех пор, когда ты будешь готов.

Он посмотрел на нее и снова крикнул:

– Ты меня не заставишь!

– Я не собираюсь тебя заставлять, – ответила она. – Мы просто подождем, когда ты будешь готов это сделать.

В ее голове роилось множество мыслей. Что может ощущать малыш? Что она может сделать, чтобы он почувствовал себя в безопасности и согласился попробовать новый вид деятельности? «Ты знаешь, что краска легко смывается с рук?» – спросила она, предположив, что он может бояться того, что его ладошка навсегда останется раскрашенной в цвета радуги.

Он отвернулся, отказываясь смотреть ей в глаза, и внезапно рванул к полке с игрушками. Дженна спокойно вернула его за стол и напомнила:

– Не забыл наше правило? Играть можно только после того, как закончились занятия. – И вдруг она догадалась: – Ты боишься, что тебе будет щекотно?

Она взяла кисточку и начала водить ею по своей руке. Джейк молча наблюдал.

– Если хочешь, давай попробуем поводить кисточкой по твоей руке, без краски, чтобы ты почувствовал, что это за ощущения.

Он протянул руку, и она слегка погладила кисточкой его ладошку.

– А теперь давай подумаем, какими цветами мы можем раскрасить твои пальцы. Большой палец может быть коричневым. Это будет голова индейки. А каким цветом ты хотел бы нарисовать мизинец?

Он слушал, все глубже засовывая руки в карманы. Наконец мальчик пробормотал:

– Красным.

– Отлично! Итак, мизинец у нас будет красным. А что насчет указательного пальца? Какой цвет тебе больше понравится на этом пальце? – спросила Дженна, подняв вверх свой указательный палец.

– Желтый, – ответил он, на этот раз намного быстрее.

– Замечательный цвет! – похвалила Дженна.

Он буркнул:

– Не буду я вытаскивать руки из карманов! Ты меня не заставишь!

– Я знаю, ты еще не готов.

Он вздохнул, будто смиряясь с неизбежным.

Дженна заметила это и сделала паузу. «Возможно, еще несколько вопросов помогут перебороть его сопротивление», – подумала она.

– А как насчет твоего безымянного пальца? Мы еще не решили, какого цвета он будет.

Он задумался.

– Зеленым.

– Итак, теперь у нас есть красный, желтый и зеленый. Остается решить, каким будет средний палец.

– Голубым, – ответил он, и его плечи заметно расслабились.

Дженна подняла руку и поводила по пальцам кисточкой.

– Знаешь, это очень приятные ощущения. Хочешь попробовать? Мы можем сделать один маленький мазок на самом кончике пальца.

Он вытащил руку из кармана. Дженна осторожно нанесла капельку краски на его палец.

– Это совсем не щекотно! – удивленно воскликнул он.

– Давай попробуем другой палец. Теперь я нанесу краску на весь палец. Если ты захочешь, чтобы я остановилась, просто скажи: «Стоп!» – и я тут же остановлюсь.

Она показала на собственном пальце, что собирается сделать.

Он серьезно кивнул. Когда Дженна закончила, он глубоко вздохнул и сообщил:

– Это было не так уж плохо.

Они продолжали медленно продвигаться дальше, пока на столе перед Джейком не оказался его собственный рисунок индейки, который он мог забрать домой. На его лице сияла блаженная улыбка.

– Маме и папе это понравится! – крикнул он, вскочив со стула и помахав рисунком индейки над своей головой. – Это было не так уж страшно! Совсем не страшно! Вот увидите, как они будут меня хвалить!

Дженна рассмеялась вместе с ним.

– Ты сделал это! Ты нарисовал индейку своим отпечатком руки. Конечно, тебе было нелегко, потому что ты очень чувствительный. И любишь сначала как следует подготовиться, а потом делать. Но ты превосходно справился с этим! И в следующий раз тебе будет гораздо проще!

Применение формулы успеха позволяет вам воспринимать негативную реакцию ребенка не как угрозу родительскому авторитету, а как проявление сильных эмоций сына или дочери. Предвидя эти эмоции, вы сможете поработать с ними.

Непросто узнать, что чувствует ваш ребенок, но, когда вы принимаете во внимание свойства его темперамента и пытаетесь взглянуть на ситуацию с его точки зрения, вы тем самым сообщаете ребенку, что стараетесь его понять. Малыш почувствует это и будет ощущать себя в безопасности, что поможет снять напряжение и ослабить его реакции.

Дженна не давила на Джейка, а мягко подталкивала к тому, чтобы он сделал то, что нужно. Она не заставляла его, но и не позволяла мальчику поддаться его слабостям и отступить, повторяя: «Мы подождем». Никакого давления, никакого принуждения, только мягкое подталкивание и четкие ожидания – так вы помогаете ребенку сделать первый шаг. А последующие шаги даются гораздо легче. Попробуйте сами.

Ученые называют такой подход скаффолдингом: вы сообщаете ребенку, что он должен сделать, показываете ему, как это сделать, и помогаете ему это сделать. Это похоже на обучение альпинизму. Будучи новичком, вы не лезете в горы в одиночку. У вас есть инструктор, который объясняет вам, как действовать, и подсказывает, как нужно цепляться руками, куда лучше поставить ногу и т. д. Инструктор также контролирует вашу страховочную веревку – понемногу отпускает ее по мере того, как вы поднимаетесь все выше и выше, но в то же время держит ее натянутой, чтобы удержать вас, если вдруг сорветесь.

Я была так горда успехом Дженны и Джейка, что не могла не поделиться этой историей со своей группой родителей. Они слушали затаив дыхание. Потом я сказала: «Итак, применение этой формулы успеха позволит вам избегать ежедневных сражений, предотвращать эмоцио-

нальные срывы, помогать ребенку справиться с разочарованием, гневом и другими сильными эмоциями».

Заметив, что некоторые родители кивают в знак согласия, я с воодушевлением продолжила перечислять: «...организовывать отличные дни рождения и семейные торжества безо всяких эксцессов; комфортно путешествовать со своим непростым ребенком; улучшить отношения между братьями и сестрами, сократив количество конфликтов».

Я перечислила все эти радости жизни почти на одном дыхании и, закончив, посмотрела на лица сидевших передо мной родителей. Одни сидели спокойно и расслабленно, другие отводили глаза.

Сдерживая волнение, я спросила:

– Что вы сейчас чувствуете?

– Я чувствую себя удрученной, – призналась Саша. – Эта формула успеха... здесь столько всего нужно запомнить! И столько всего нужно сделать! Я сомневаюсь, что мне хватит на это времени и сил.

Остальные внимательно слушали. Кори заметил:

– А я чувствую раздражение. Почему я должен столько возиться с Брэндоном? Создавать для него условия, помогать ему быть успешным? Я же не делаю это для других детей! Так почему я должен делать это для него?

Кэти понуро опустила голову:

– А я не знаю, хватит ли мне уверенности, чтобы довести дело до конца...

В чувствах, испытываемых Кэти, Сашей и Кори, нет ничего необычного. Применение формулы успеха действительно требует усилий, особенно поначалу. Изменить свой родительский подход и манеру общения с ребенком не так-то легко, но по мере приобретения опыта вы будете заботиться о будущем успехе ребенка почти автоматически. Вам не придется об этом даже задумываться. Вы будете машинально применять формулу успеха, а со временем ваш ребенок начнет делать это самостоятельно.

Даже если другие ваши дети не нуждаются в подобной поддержке, они тоже выиграют от применения этой тактики. Когда вы перестанете тратить все свое время и силы на борьбу со своим непростым чадом, когда вы прекратите постоянно кипеть от негодования, у вас будет оставаться гораздо больше времени и сил на другие дела – и на других детей. В семье воцарятся мир и спокойствие. Разумеется, ваш непростой ребенок все равно будет иногда преподносить вам сюрпризы, но в целом вы сумеете избавить ваш совместный путь с ним от множества ухабов и рытвин. С каждым годом вы сможете применять формулу успеха все лучше, и ваш ребенок будет становиться все успешнее. Наградой за эти усилия станут доверительные отношения между вами и вашим ребенком на всю оставшуюся жизнь.

Разумеется, в рамках этой книги я не могу рассмотреть все возможные повседневные трудности, с которыми сталкиваются родители непростых детей. Но я могу гарантировать, что применение формулы успеха поможет вам разрешить или предотвратить подавляющее большинство проблем. В следующих главах я покажу, как работает формула, на примере некоторых наиболее типичных повседневных ситуаций.

Подводим итоги Формула успеха

Как родитель ребенка с характером вы можете – и должны – помочь ему быть успешным. Используйте знания о его темпераменте, правильные сообщения и приемы, которым вас учит эта книга, чтобы предотвращать типичные и предсказуемые проблемы.

Предугадывайте реакции:

- Как может чувствовать себя ваш ребенок в этих обстоятельствах?
- Подумайте, как черты темперамента могут повлиять на реакцию ребенка в этой ситуации.

Создайте условия для успеха:

- Сможет ли ваш ребенок быть успешным в этой обстановке или среде?
- Чем может заниматься ребенок в этой ситуации, чтобы быть успешным? Какие предметы вы можете использовать?
- Вы позаботились об убежище для интровертов?

Действуйте как одна команда:

- Как вы можете помочь ребенку управлять его гиперэмоциональностью?
- Можете ли вы сказать ребенку «да»?
- Как вы будете завладевать его вниманием?
- Знает ли ребенок о ваших планах и ожиданиях? Являются ли они четкими и понятными?
- Продолжительность этого мероприятия позволяет ребенку быть успешным?

Отмечайте достижения:

- Что ваш ребенок сделал хорошо?
- Что вы сделали хорошо?

Глава 16

Сон, подготовка ко сну и ночные пробуждения

*Теперь я защищаю наш сон, как огнедышащий дракон.
Зоуи, мать троих детей*

Кристи дошла до предела. Когда она смотрела в зеркало в ванной комнате, то больше не видела перед собой энергичную 33-летнюю женщину, которой была всего два года назад. На нее смотрела уставшая незнакомка с темными кругами под глазами, включенной шевелюрой, давно нуждавшейся в стрижке, и ввалившимися щеками, на которых не осталось и следа от прежних задорных ямочек. В арсенале экзекуторов существует страшная пытка лишением сна, и дети с характером способны подвергать ей своих родителей из ночи в ночь.

На первый взгляд может показаться, что непростые дети тратят днем так много энергии, что должны быстро вырубиться и спать всю ночь беспробудным сном. Увы, это редкий случай. Действительно, среди непростых детей есть счастливики, которые легко засыпают и крепко спят до утра. Но их меньшинство, и если у вас именно такой ребенок, то вам невероятно повезло.

Большинство же детей с характером склонны просыпаться среди ночи и рано вставать по утрам, лишая всю семью полноценного сна. Их головной мозг словно застревает в режиме «включено», что приводит к эпическим баталиям при отходе ко сну и регулярным сражениям среди ночи. Засыпание и сон даются непростым детям с таким трудом, что создается впечатление, будто им требуется меньше сна. Я часто слышу от родителей: «Наш ребенок всегда плохо спал. Скорее всего, ему нужно меньше сна, чем другим детям» или «Когда я укладываю его в постель, он долго не может заснуть. Наверное, он просто не хочет спать».

Однако дети с характером, как никто другой, страдают от дефицита сна и иногда не спят на протяжении столь длительного времени, что их родители ошибочно предполагают, будто раздражительность и вспыльчивость присущи их сыну или дочери от рождения. Папы и мамы не понимают, насколько изнурены их неспящие дети. За годы своей работы я пришла к выводу, что трудный отход ко сну, ночные пробуждения и ранний подъем вовсе не свидетельствуют о том, что непростым детям требуется меньше сна. В большинстве случаев эти проблемы – следствие того, что происходило в течение дня: дети бывают слишком перевозбуждены и утомлены, чтобы вернуть свой головной мозг и организм в спокойное состояние и нормально заснуть. Дело не в том, что они не хотят спать. А в том, что они не могут спать.

Между тем чрезвычайно важно, чтобы дети с непростым характером получали полноценный, достаточный по продолжительности сон. Недаром Зоуи однажды заметила на наших занятиях: «Когда моя дочка не выспалась, от нее лучше держаться подальше!»

Это правда, что невозможно заставить ребенка спать, но вы можете помочь ему в этом. Во-первых, необходимо выявить и устранить факторы, нарушающие его способность засыпать и хорошо спать. Во-вторых, принимая во внимание темперамент ребенка, нужно выработать такой распорядок дня, который поможет отрегулировать биологические часы ребенка и настроить его организм на сон. Существуют проверенные техники, позволяющие наладить хороший сон у непростого ребенка (и тем самым обеспечить нормальным сном всю семью!).

К сожалению, в нашей культуре по-прежнему ценится умение бодрствовать по ночам – люди хвастаются тем, что мало спят ночью, а рекламный девиз производителей кофе – «Жизнь коротка – не трать ее на сон!». Современному человеку ни на что не хватает времени, не говоря уже о сне. Сделать сон семейным приоритетом довольно трудно. Тем не менее, узнав о результатах последних исследований, вы можете коренным образом изменить свое отношение ко сну и, как однажды сказала Зоуи, начать защищать сон, как огнедышащий дракон.

Предугадывайте реакции

Скажи я вам, что существует нечто, способное принести больше радости и гармонии в ваш дом, снизить риск развития кариеса, ожирения, депрессии, болезней сердца и диабета второго типа у всех членов семьи, сделать вашего непростого ребенка более сговорчивым и управляемым, улучшить его умственные способности и успеваемость в школе, повысить скорость его реакций и способность контролировать свою импульсивность, улучшить концентрацию внимания, сократить количество конфликтов и несчастных случаев, – хотели бы вы узнать, что я имею в виду?

Все просто. Это сон.

Сегодня феномен сна вызывает большой интерес у исследователей. Их работы однозначно свидетельствуют об одном: здоровый и достаточный по продолжительности сон имеет решающее значение для нашего хорошего самочувствия. Обеспечить ребенка полноценным сном не менее – и даже более – важно, чем пристегивать его в машине ремнем безопасности. Вы не разрешаете ребенку ездить непристегнутым, потому что это опасно для жизни. Но вы должны понять, что точно так же опасно попустительское отношение к детскому сну.

Первый шаг, который вы должны сделать на пути к разрешению проблемы со сном, – поставить цель. Вы должны знать, сколько сна требуется вам и вашему ребенку на самом деле. Ниже указаны средние суточные потребности во сне людей разного возраста по данным Национального фонда сна (США).

Средние суточные потребности в сне		
Младенцы (от рождения до полутора лет)	14–18 час.	Ночной сон плюс три и более дневных сна
Малыши (от полутора до трех лет)	13–14 час.	Ночной сон плюс один-два дневных сна
Дошкольники (3–5 лет)	11–12 час.	В настоящее время средняя продолжительность сна для детей этого возраста составляет 8 час. 40 мин. ночью и 9,5 час. вместе с дневным сном
Школьники (6–12 лет)	10–11 час.	Многим шестилетним детям по-прежнему требуется 12 час. сна
Подростки (начало полового созревания)	9,25 час.	Сегодня реальная продолжительность сна для этой возрастной группы составляет 6 час. 50 мин.
Взрослые	8,25 час.	Сегодня взрослые люди в среднем спят 6 час. 54 мин.

Когда я показала эту таблицу в классе, Кори чуть не задохнулся от смеха. «Нелепость! – фыркнул он. – Я не собираюсь спать по восемь часов в день. У меня на это просто нет времени. Плохая шутка или ребята совсем оторваны от реальности?»

Это не шутка. Хотя в настоящий момент восемь часов сна могут казаться вам недостижимой мечтой, вы должны поставить перед собой такую цель. Помните, что недостаток сна дает кумулятивный эффект. Если ребенок недосыпает один час каждый день, то к концу недели его состояние будет эквивалентно тому, как если бы он не спал целую ночь. Даже если он дольше поспит в выходные, он не сможет наверстать все то, что упустил за неделю, – знания, которые не отложились в его долговременной памяти из-за усталости, или восстановительные процессы, которые не были завершены в его организме из-за недостаточной продолжительности сна. Таким образом, если на сегодняшний день вы, ваш ребенок или ваша семья в целом не получают рекомендуемое количество сна, вы должны поставить перед собой цель «выполнять норму» и стремиться к ней.

Хочу подчеркнуть, что в таблице приведены средние цифры; то есть одной половине людей требуется больше сна, а другой – меньше. Кроме того, мы биологически запрограммированы на то, чтобы осенью и зимой, когда продолжительность дня сокращается, спать больше, а весной и летом, когда дни становятся длиннее, спать меньше. Как если бы зимой наш мозг говорил нам: «Эй, на улице холодно и темно. Давай-ка лучше поспим?»

Таким образом, вы должны определить, сколько сна требуется конкретно вашему ребенку. Понаблюдайте за ним. Если по утрам вам приходится его будить, значит, ему недостаточно сна. Ребенок должен просыпаться сам. Однако тут следует сделать одно важное замечание: некоторые люди генетически запрограммированы на то, чтобы рано вставать по утрам. Это так называемые жаворонки. Дети-жаворонки просыпаются рано независимо от того, насколько поздно они легли спать. Они могут просыпаться самостоятельно, но при этом страдать от недостатка сна. В этом случае вы должны понаблюдать за их поведением.

Когда ребенок выспался, он, как правило, бывает более веселым, сговорчивым, творческим, спокойным и более терпимым к внешней стимуляции, а также к своим братьям и сестрам – даже в самые трудные вечерние часы. Это особенно верно для ребенка с характером. Он будет таким же активным, но не будет слетать с катушек и становиться неуправляемым. Разумеется, полноценный сон не может полностью устранить эмоциональные срывы, однако он способен значительно сократить частоту таких кризисов и способствовать более быстрому восстановлению после них. Хорошо отдохнувший ребенок охотнее идет на сотрудничество, он более терпелив и сосредоточен – и, как ни парадоксально, лучше засыпает и лучше спит! Обеспечивая ребенка полноценным сном, вы можете избавить себя от львиной доли скандалов перед сном и ночных пробуждений. Конечно, достичь идеала вам вряд ли удастся, но кардинально улучшить ситуацию вполне реально.

Когда полноценный сон станет в семье приоритетом, поведение ваших детей существенно улучшится. И вам тоже будет гораздо проще и приятнее выполнять родительские обязанности. Вы станете более внимательны к сигналам, предупреждающим о том, что кто-то из членов вашей семьи находится в красной зоне. Когда ваш мозг не будет затуманен усталостью, вы сможете более творчески подходить к решению проблем и дольше сохранять терпение. Пообещайте себе прямо сейчас, что отныне будете защищать сон вашей семьи, как огнедышащий дракон. Поймите, что сон – не пустая трата времени, а необходимое условие счастливой, полноценной жизни.

Создайте условия для успеха

Бодрствование и сон – два противоположных состояния. Способность переключать мозг из одного состояния в другое и есть самое уязвимое место детей с характером. Как сценарист,

создающий на сцене обстановку, в которой будет проходить спектакль, вы должны создать такую среду, которая будет помогать ребенку переключаться из состояния бодрствования в состояние сна. Запомните: в детском головном мозге нет выключателя, на который можно нажать, когда мальчик или девочка ложится в кровать. Подготовка к хорошему сну ночью начинается утром.

В нашем головном мозге имеются внутренние часы, которые говорят нам, когда нужно ложиться спать, а когда просыпаться. Эти часы работают по 25-часовому циклу, то есть если мы не будем регулярно «переводить на них стрелки», то постепенно начнем ложиться спать все позже и позже. Чтобы ваш непростой ребенок легко засыпал по вечерам – чтобы сама матушка-природа помогала погрузить его в здоровый, восстанавливающий сон, – вы должны помочь его мозгу переводить стрелки на его биологических часах.

Начните с того, что установите постоянное время подъема. Это краеугольный камень, фундамент, на котором будет строиться весь остальной режим дня. Чтобы правильно выбрать время подъема, посмотрите по ежедневнику, во сколько должен просыпаться ребенок в течение недели. Возьмите самое раннее время и установите его как время подъема для всех семи дней в неделю.

Прежде чем вы в раздражении захлопнете эту книгу, позвольте мне объяснить. Постоянное время подъема действует как сигнал будильника: мозг четко знает, когда наступило утро и пора просыпаться. Если же в один день ребенок встает в 6:00, а другой спит до 8:00, это похоже на то, как если бы однажды он проснулся в Миннеаполисе, а назавтра – в Сан-Франциско: его мозг словно испытывает синдром смены часовых поясов и перестает понимать, когда бодрствовать, а когда спать.

Я знаю, что вы можете всю неделю мечтать о субботнем и воскресном утре, чтобы «как следует выспаться». Но когда вы установите постоянный режим сна, произойдут две важные вещи: во-первых, у вас исчезнет желание «как следует выспаться», потому что вы будете выспаться на протяжении всей недели; и, во-вторых, график сна не обязательно должен быть предельно жестким – вы можете сдвигать время отхода ко сну и пробуждения на 30 – максимум 60 минут (насколько именно, зависит от вашего ребенка: некоторым детям достаточно всего 15 минут – но даже если это ваш случай, помните, что так не будет продолжаться вечно, потому что малыш растет и меняется).

Теперь определите, в какое время ребенок всегда будет принимать пищу. Питание помогает корректировать биологические часы. Если ваш ребенок посещает школу или детский сад, назначьте прием пищи дома на то же время, что и там, дабы обеспечить стабильный режим питания.

Я следую рекомендациям диетолога Эллин Саттер. Она рекомендует шесть небольших приемов пищи в течение дня, каждый из которых включает немного белков, углеводов, жира, а также фрукты и овощи. Эти приемы пищи должны быть распределены с интервалом два с половиной – три часа. Поэтому, если ребенок завтракает в 7:00, второй завтрак должен приходиться на 9:30, а обед на полдень.

Включите в режим дня время для физической активности. Лучше всего, если после пробуждения мальчик или девочка может выйти на улицу и побегать под лучами утреннего солнца. Также необходимо выделить время для активных игр во второй половине дня, ближе к вечеру. Не следует активно двигаться вечером, особенно при искусственном освещении, которое мешает производству мелатонина – гормона сна, говорящего организму, что пора спать.

Не останавливайтесь на этом. Если вашему ребенку еще нет и пяти, установите время для дневного сна. Младенцы могут быть готовы к первому дневному сну уже через 45 минут после пробуждения. Малыши в возрасте до полутора лет часто нуждаются в двухразовом дневном сне. Первый сон должен начинаться через два с половиной часа после пробуждения или через четыре часа, если малыш спит один раз в день. У дошкольников дневной сон обычно должен

начинаться примерно через пять часов после подъема. После обеда происходит естественный спад энергии, поэтому в это время хорошо вздремнуть всем, даже вам. Оптимально, если дневной сон заканчивается не позже трех-четырех часов дня (за исключением младенцев, которым нужен короткий 30-минутный отдых около 17:00).

Планируя дневной сон для ребенка, не забудьте про себя. Установлено, что короткий, максимум 20–30-минутный сон не только улучшает концентрацию внимания на оставшуюся часть дня, но и защищает от болезней сердца.

Теперь установите время отхода ко сну. Например, если ваш дошкольник просыпается в 7:00 и полтора часа спит днем, он должен лечь спать около 20:30, чтобы в совокупности получить необходимые ему 12 часов сна. Если ребенок школьного возраста встает в семь утра, он должен лечь спать между восемью и девятью часами вечера. Учтите, что это время засыпания, а не начала подготовки ко сну – то есть в восемь-девять часов вечера ребенок уже должен находиться в кровати и спать.

Наконец, определите время начала подготовки ко сну. На все вечерние процедуры и процесс засыпания обычно уходит от 30 до 45 минут.

Ниже даны примеры режимов дня для детей разных возрастов с учетом разного времени пробуждения.

Примеры режимов дня для детей		
Возраст	Малыши от года до полутора лет	Малыши от полутора до трех лет
Среднесуточная потребность во сне, час.	14-15	13-14
Подъем	6:30	6:30
Завтрак	7:00	7:00
Занятия	7:30-9:00	7:30-10:30
Второй завтрак	9:00	9:00
Дневной сон	9:30-11:00	
Обед	11:30	11:00
Дневной сон	14:00-15:30*	11:30-14:30
Полдник	15:30	15:30
Различные занятия	15:30-17:00	14:30-17:00
Ужин	17:30	17:30
Различные занятия	18:00-19:15	18:00-19:15
Начало отхода ко сну (с легким перекусом)	19:00	19:15
Засыпание	19:30	20:00
Общее количество сна, час.	14	13,5
* Длительность восстановительного сна составляет 20-30 минут. ** Дети младшего школьного возраста нуждаются примерно в 11 часах сна, поэтому установите для них время отхода ко сну на 20:00.		

Дошкольники (3–5 лет)	Школьники (6–12 лет)	Подростки (13–19 лет)	Взрослые
11–12	10–11	9,25	8,25
6:30	6:30	6:30***	6:00
7:00	7:00	7:00	7:00
7:30–11:30	7:30–12:00	7:30–12:00	7:30–12:00
9:00	9:00	9:00	9:00
12:00	12:00	12:00	12:00
12:30–14:00	Восстановитель- ный сон*	Восстановитель- ный сон*	Восстановитель- ный сон*
15:30	15:30	15:30	15:30
14:00–17:00	12:30–17:00	12:30–17:00	12:30–17:00
17:30	17:30	18:00	18:00
18:00–19:45	18:00–20:00	18:30–20:30	18:30–21:00
18:00 без дневного сна; 19:15–19:30 с дневным сном	20:00	20:45	21:15
19:30 без дневного сна; 20:00 с дневным сном	20:30	21:15	21:45
12	10**	9,25	8,25
*** Начало полового созревания смещает цикл выработки мелатонина на более позднее время. Если это возможно, выберите школу с началом занятий в 8:30 или позже, чтобы подросток не был вынужден ложиться спать рано, когда его тело и мозг физиологически не готовы ко сну. Перед сном выключайте все электронные устройства и ночники, которые могут тормозить выработку мелатонина.			

Разумеется, это всего лишь примеры. Вам нужно разработать свой режим дня, который соответствует потребностям вашей семьи, и корректировать его по мере необходимости. Если ребенок начал ложиться спать раньше, но его по-прежнему приходится будить по утрам, попробуйте укладывать его спать еще на 15 минут раньше в течение пяти—семи дней. Сдвигайте его время отхода ко сну на 15 минут каждые пять—семь дней до тех пор, пока он не начнет просыпаться самостоятельно. Если ребенок не может заснуть дольше 45 минут, перенесите отход ко сну на более позднее время. Среднее время засыпания составляет от 27 до 35 минут. Хороший способ определить оптимальный режим сна для вашего ребенка и всей семьи – в течение нескольких недель вести журнал сна.

Одри нашла этот метод чрезвычайно полезным. Вот что она написала мне после частной консультации:

«Вы посоветовали мне записывать время, когда ребенок просыпается, спит днем, играет, ест, ложится спать и т. д., а затем на основе этого составить режим дня, подходящий для нашей семьи. Режим дня – потрясающая вещь! Теперь, когда я слышу "Я не хочу спать!", "Сейчас я не голоден!", я просто ссылаюсь на режим. У нас исчез повод для множества конфликтов. Да, мне потребовалось почти три месяца, чтобы приучить ребенка к расписанию, но это работает! Я настаиваю на неукоснительном соблюдении режима и раз в несколько месяцев немного его корректирую, потому что ребенок растет и меняется. Я поняла, что не могу менять распорядок дня ребенка так, как мне вздумается».

Таким образом, стабильный режим дня, помогающий отрегулировать работу внутренних биологических часов, – залог крепкого, здорового сна.

Соблюдение режима дня требует, чтобы вы назначали различные занятия и мероприятия, включая визиты к врачу, на такое время, которое не нарушает дневной и ночной сон ребенка. Если подруга предлагает вам встретиться в парке в 14:00, вы можете легко ей сказать: «Давай встретимся в половине четвертого, после дневного сна».

Работая с семьями на протяжении многих лет, я обнаружила, что родителям стоит вставать чуть раньше детей, чтобы иметь возможность несколько минут посвятить себе, прежде чем заняться ребенком. Прием пищи в установленное для всех время позволяет вам избавиться от ощущения, будто вы повар в общественной столовой. Если кто-то из родителей поздно приходит домой, вместо общего ужина можно устроить семейный вечерний перекус.

После того как подготовка ко сну завершена, некоторые родители предпочитают укладывать каждого ребенка по отдельности. Другие считают, что общая подготовка и отход ко сну – более эффективный метод с маленькими детьми. Если у вас подросток с непростым характером, по возможности постарайтесь выбрать школу, где занятия начинаются в 8:30 утра или позже. Начало полового созревания смещает цикл выработки мелатонина на более позднее время, поэтому подросткам бывает трудно заснуть до десяти часов вечера.

Регулировка биологических часов требует времени. Прогресс становится заметен не раньше чем через три—шесть недель. Также будьте готовы к тому, что примерно через семь—десять дней после того, как вы начнете внедрять режим дня, может наступить резкое ухудшение. Я не знаю, почему это происходит, но осложнения случаются в большинстве случаев. Возможно, причина в том, что в этот момент старая система рушится и на ее месте начинает выстраиваться новая. Во время такого внезапного спада ни в коем случае не отказывайтесь от соблюдения режима. Вы все делаете правильно. Продолжайте.

Когда вы устанавливаете стабильный режим дня и соблюдаете его семь дней в неделю, вы привлекаете в помощники саму матушку-природу. Теперь мозг вашего ребенка четко знает, когда ему нужно спать, а когда бодрствовать, и легко переключается из одного состояния в другое – по крайней мере в большинстве случаев. Неожиданный сбой в этом отлаженном механизме является явным признаком какой-либо проблемы. Возможно, ребенок заболел, испытывает стресс, переживает кризис развития или же происходит что-то другое.

Действуйте как одна команда

Одно из главных разочарований, с которым сталкиваются родители детей с характером, связано с тем, что зачастую то, что отлично работает в случае других мальчиков и девочек, совершенно неэффективно в отношении их собственного чада: общепринятые методы и подходы бессильны помочь. Это особенно верно, когда речь идет о сне. Чтобы помочь своему

непростому ребенку успешно переключаться из состояния бодрствования в состояние сна, вы должны разработать такие стратегии, которые соответствуют его уникальному темпераменту. Иногда эти стратегии могут идти вразрез с тем, что рекомендуют другие.

Если у вас гиперэмоциональный ребенок

«Как вы понимаете, что вашему ребенку пора спать?» – спросила я у группы родителей. Вопрос явно их озадачил. Эми удивленно подняла брови и ответила вопросом на вопрос: «Наверное, когда он поужинал и сделал домашнюю работу?»

«Когда закончился его вечерний фильм?» – неуверенно предположил Коди.

Такой подход на авось не работает с детьми с непростым характером. Чтобы ваш маленький ураган быстро погружался в крепкий, здоровый сон, вы должны внимательно отслеживать сигналы готовности ко сну, которые подает его головной мозг и организм, – и, как говорится, ловить момент.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СИГНАЛАМИ ГОТОВНОСТИ КО СНУ. Первым делом вам следует определить, когда наступает период засыпания для вашего ребенка, или так называемое «окно в сон», – промежуток времени, когда в организме повышается выработка мелатонина, сигнализирующая мозгу о том, что пора спать. Если вы пропустите эту стадию, после повышения уровня мелатонина произойдет выброс адреналина и внутренний двигатель вашего гиперэмоционального чада после небольшого торможения резко наберет обороты.

В результате он не сможет заснуть в течение следующих 45–90 минут, пока уровень адреналина не снизится. Чтобы не позволить ребенку обрести второе дыхание, внимательно следите за его состоянием. Так вы сможете обнаружить то самое волшебное «окно в сон» – период, на протяжении которого даже самый гиперэмоциональный непоседа может заснуть, едва коснувшись подушки.

Зачастую это окно открывается гораздо раньше, чем вы ожидали.

Сигналы, сообщающие о желании ребенка спать

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Покрасневшие глаза	Зеваает	Всплеск энергии/ неконтролируемая активность/ перевозбуждение
Смотрит в одну точку	Трет глаза	Кричит
Движения становятся замедленными	Ухудшается координация, спотыкается и роняет вещи	Сопrotивляется
Стекланный взгляд	Наклоняет голову	Беспокойные движения, не может сидеть на месте
Кожа бледнеет	Липнет к вам, стремится прижаться	Ведет себя неадекватно
Смотрит в сторону	С трудом сосредотачивается на ваших словах	Не слышит вас
Слегка обвисают щеки	Меняется тон голоса	Становится плаксивым или раздражительным
Прикрывает глаза	Ухудшается внимание	Не слушается
Уставшие глаза	Ищет уютное местечко	Впадает в истерику

У младенцев сигналы первого уровня означают, что они готовы ко сну и их нужно немедленно уложить спать. Когда их организм начинает подавать сигналы второго и третьего уровня, это свидетельствует о том, что малыш переутомлен и внутри него начинает нарастать напряжение. У детей постарше сигналы первого уровня означают: «Я устал». Когда вы их замечаете, посмотрите на часы. Запомните это время: данные признаки говорят вам, что уже надо или вскоре нужно будет начинать процедуру подготовки ко сну.

Сигналы второго уровня показывают, что ребенку пора спать. Посмотрите на часы и запомните время появления этих признаков. Не медлите и не ждите, а как можно быстрее уложите сына или дочь в кровать. Хороший способ – установить на телефоне будильник, чтобы каждый вечер напоминать себе о том, что нужно немедленно отложить все дела и помочь ребенку подготовиться ко сну и лечь спать.

Сигналы третьего уровня свидетельствуют о переутомлении. Вы пропустили «окно в сон». Теперь вам придется ждать 45–90 минут, когда у ребенка кончится второе дыхание. И скорее всего ему потребуется ваша помощь, чтобы успокоиться. Обратите внимание на время. В следующий раз начните наблюдать за ребенком раньше; если необходимо, установите для

этого будильник на телефоне. Перенесите отход ко сну на более раннее время, чтобы попасть в то самое «окно в сон», когда ребенку легче всего заснуть.

Разумеется, научиться распознавать такие сигналы не так-то просто. Это требует внимания и наблюдательности со стороны родителей. «Недавно, – рассказала мне Келси со смехом, – мы все забрались в мою постель. Дети играли, а я была занята ноутбуком и не обращала на них никакого внимания. Когда я почти закончила печатать длинное письмо, Маркус подскочил к ноутбуку и нажал какую-то кнопку. Письмо исчезло с экрана. "Маркус! – воскликнула я. – Мама делала работу, а теперь все пропало!" "Все пропало", – повторил он, отползая назад».

Ловите момент – это того стоит!

БУДЬТЕ ГОТОВЫ УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА. Вы помните, что, когда ваш непростой ребенок был совсем маленьким, он предпочитал спать у вас на руках? А стоило вам положить его в кроватку, как он тут же просыпался? Годы спустя вы, возможно, делаете то же самое – убаюкиваете свое подросшее чадо, чешете ему спинку, гладите головку или читаете книжку, – спрашивая себя: а не слишком ли вы с ним нянчитесь? Вот почему я не была удивлена, когда Шелли раскрыла группе свою «тайну»:

«Мне неловко признаваться, но мой двухлетний сынишка до сих пор испытывает проблемы с засыпанием. Мы недавно переехали в новый дом, и вскоре после этого он научился вылезать из детской кроватки. Поэтому мы купили ему кровать для "большого мальчика". Но когда я пытаюсь уложить сына спать в его кровати, он сопротивляется, вылезает из нее и плачет. Он взвинчивает сам себя до истерики. Раньше перед сном я всегда немного качала его на руках. Мои подруги говорили, что я не должна этого делать, но я видела, что укачивание помогает ребенку расслабиться, поэтому продолжала. Наверное, подруги считали, что я просто "потакаю его капризам". Но я всего лишь убаюкивала его минут пять, пока он не становился сонным. Потом я клала мальчика в постель, немного гладила ему спинку, и он отрубался. Как правило, после этого он спал по десять часов подряд.

В новом доме, с новой комнатой и новой кроватью, перестало помогать даже убаюкивание. Когда я укладываю малыша в кровать и выхожу из комнаты, он начинает вопить, как резаный. Единственный способ помочь ему заснуть – лечь на кровать рядом с ним. Все говорят, что нужно дать ему выкричаться и успокоиться самому, иначе я сформирую в нем плохую привычку. Я не знаю, что мне делать. С одной стороны, мне не трудно полежать рядом с ним, чтобы он успокоился. Но, с другой стороны, я волнуюсь, что он уже достаточно взрослый ребенок, а так и не умеет засыпать самостоятельно».

Шелли понимала, что ее сынишка не привык к новому дому и ощущает дискомфорт, и интуитивно чувствовала, что он нуждается в телесном контакте с ней, чтобы успокоиться и быть готовым ко сну. Однако негативная реакция других людей заставила ее засомневаться в правильности своего подхода.

Чтобы заснуть и хорошо спать, гиперэмоциональный ребенок сначала должен успокоиться. А разве что-то может убаюкать лучше, чем нежные мамины прикосновения?

Исследователи обнаружили, что в головном мозге гиперэмоциональных детей вырабатывается больше возбуждающих нейромедиаторов, чем у других детей, а тормозящих нейромедиаторов, приводящих нервную систему в состояние покоя, наоборот, производится меньше. Вот почему таким мальчикам и девочкам требуется больше помощи извне, от нас, взрослых, чтобы справиться со своей природной возбудимостью.

К сожалению, многие книги о воспитании детей рекомендуют противоположный подход, советуя дать ребенку возможность «выплакаться». Однако в таком подходе имеется очевидный недостаток. Предполагается, что ребенок должен перестать плакать через несколько минут. Гиперэмоциональные дети с характером не перестают. Когда их волнение нарастает и выход-

дит из-под контроля, они не в состоянии остановить свою бурную реакцию и успокоиться без посторонней помощи.

Иногда реакция гиперэмоциональных детей может быть такой сильной, что у них начинается рвота. Некоторые «эксперты» предостерегают, что в этой ситуации относиться к ребенку сочувственно – значит позволить собой манипулировать. «Если ребенка вырвало, – советуют они, – вымойте пол, переоденьте его и снова уложите в кровать». Но детей тошнит вовсе не потому, что они хотят манипулировать своими родителями, а потому, что они испытывают сильнейший стресс. Кроме того, детей редко тошнит аккуратной маленькой лужицей. Нет ничего хуже, чем зайти в комнату и увидеть брызги рвотной массы на стенах, ковре, мягких игрушках и каждой перекладине кровати. Если ваш ребенок предрасположен к рвоте, подойдите к нему, помогите ему сделать несколько глубоких вдохов и успокоиться. Ваша поддержка сохранит вам обоим массу нервов и времени в тот момент, когда вы оба очень устали и хотите спать.

Запомните: в отличие от менее эмоциональных детей ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи, чтобы расслабиться и спокойно заснуть. Ваше присутствие и даже ваш запах действуют на него успокаивающе. Если малышу нужно, чтобы вы качали его на руках, баюкали, массировали ему спинку или гладили голову, – делайте это! Не испытывайте никакого смущения и дискомфорта. Пусть это станет частью повседневной подготовки ко сну. Далее в этой главе мы поговорим о том, как постепенно можно уменьшить зависимость от физического контакта, если вы этого хотите.

Когда мы обсуждали данную тему на наших занятиях, Кэти простонала: «Но я не хочу сидеть рядом с ней! У меня масса других дел! И, кроме того, мне тоже нужен отдых!»

Кэти можно понять. Вечером большинство из нас похожи на выжатые лимоны. Когда мои сын и дочь были совсем крошками, близкая подруга, чьи дети тогда уже выросли, сказала мне одну важную фразу: «Ждать – часть родительской участи. Когда дети маленькие, ты сидишь у их кровати и ждешь, пока они не заснут. Когда они становятся постарше, ты ждешь их из школы или с урока танцев. А потом ты начинаешь ждать, когда они вернутся со свидания... Ты всегда будешь ждать».

Помочь своему гиперэмоциональному чаду успокоиться и заснуть – тоже часть вашей родительской доли. Постарайтесь превратить ее из обязанности в удовольствие. Это время, когда можно не разговаривать с ребенком, а просто полежать или посидеть рядом с ним, почитать книгу или помечтать. У вас все равно нет выбора – вам нужно уложить его спать! Если вы попытаетесь заниматься другими делами, через десяток-другой минут вам придется ловить его за пределами спальни, возвращать обратно в кровать и кричать, усиливая и его, и свою возбужденность. Не лучше ли включить это «мероприятие» в свой распорядок дня и превратить его в приятное времяпровождение для каждого? Намного раньше, чем вы думаете, ваш ребенок вырастет и перестанет нуждаться в вашем баюканье.

«Хорошо, – скажете вы, – я не прочь посидеть со своим беспокойным ребенком, чтобы помочь ему расслабиться и заснуть, но что мне делать с другими детьми?» Вот где на помощь приходит творческий подход. Не все дети нуждаются в такой помощи. Некоторые засыпают, стоит им лишь коснуться подушки. Такие дети могут требовать вашего времени и внимания в другое время дня. Уделите им это время, когда они в нем нуждаются, например после дневного сна или после школы. Так вы не будете чувствовать себя виноватым из-за того, что сидите перед сном с одним из детей. Вы удовлетворяете потребности обоих, только по-разному.

Если в такой помощи нуждаются двое детей, возможно, вам придется сесть между их комнатами и читать книгу одновременно обоим, или же установить очередность – например, в понедельник заниматься одним ребенком, во вторник – его братом или сестрой и т. д. Или можно включить в процедуру подготовки ко сну «время спокойствия» с вашим участием или без него: пусть один ребенок читает книгу сам, пока вы читаете другому, а потом оставьте

последнего засыпать или читать самостоятельно и уделите внимание первому. Когда дети поймут, что им не нужно больше за вас бороться и перед сном вы обязательно уделите внимание каждому, в большинстве случаев они станут гораздо сговорчивее – и спокойнее.

РЕШИТЕ, ГДЕ РЕБЕНОК БУДЕТ СПАТЬ. Очень важный вопрос касается того, в своей или вашей постели будет спать гиперэмоциональный ребенок. В большинстве культур маленькие дети традиционно спят вместе с родителями. Это считается нормой. Однако в нашем обществе эта проблема должна быть обсуждена и совместно решена обоими родителями, иначе она может стать серьезным источником разлада.

Гиперэмоциональные дети, кажется, быстро понимают, что они нуждаются в присутствии взрослых, чтобы успокоить свое тело (и, как утверждают некоторые исследователи, отрегулировать его температуру). Вот почему они стремятся лечь к вам под бочок и не любят спать в одиночестве. Зачастую такой ребенок может спать только на вас или рядом с вами. Что же делать?

Американская академия педиатрии рекомендует, чтобы младенцы спали отдельно от родителей, но в одной комнате с ними. Специалисты по грудному вскармливанию, в частности из Национальной лиги «Ла Лече», считают, что рекомендация академии избегать совместного сна отражает отсутствие понимания базовых принципов грудного кормления. В подтверждение преимуществ совместного сна они приводят результаты исследования Джеймса Маккенны, директора Лаборатории матери и ребенка в Нотр-Дамском университете (США).

Главную озабоченность в том и другом лагере вызывает проблема безопасности. Ваша задача – найти надежные способы ночного сосуществования с вашим гиперэмоциональным чадом. Если вы обнаружили, что совместный сон устраивает всех и дает наилучшие результаты, спите вместе с ребенком, но при этом соблюдайте правила безопасного сна. Выберите спальную поверхность без щелей и вмятин, в которые может провалиться младенец. Используйте простые постельные принадлежности: никаких пуховых перин и тяжелых одеял, никакого обилия подушек. Кровать должна быть достаточно большой, чтобы не было опасности скатиться на ребенка. Можно вынуть матрас из кровати и положить его на пол, чтобы избежать падений. Если у вас длинные волосы, уберите их в косу или хвост, чтобы малыш не запутался в них.

Ни в коем случае не спите вместе с малышом на раскладных диванах или креслах, а также если вы употребляли алкоголь, психотропные препараты или снотворное или если страдаете избыточным весом. Все эти факторы снижают бдительность относительно того, что рядом с вами на кровати находится маленький ребенок, и значительно увеличивают риск. Не разрешайте спать с малышом няне и другим детям.

Не существует правильного или неправильного ответа на вопрос, как должна спать ваша семья, если каждый член семьи получает полноценный и безопасный сон. Попробуйте провести собственное исследование. Обсудите возможные варианты со своим партнером и выберите такой, который устраивает вас обоих.

Некоторые мамы и папы ставят люльку или кроватку рядом со своей кроватью. Другие помогают более взрослому ребенку уснуть в его собственной комнате, чтобы взрослые могли побыть в постели наедине, но разрешают сыну или дочери в случае ночного пробуждения перебраться в родительскую кровать. Некоторые с этой целью кладут рядом со своей кроватью спальный мешок. Короче говоря, ваша цель – найти такой способ, который позволяет утихомирить и усыпить ваше гиперэмоциональное чадо быстро и легко, чтобы каждый мог заснуть здоровым, безмятежным сном.

Принимая решение по поводу совместного сна с ребенком, помните, что вы можете изменить это решение через несколько месяцев или лет. Выбор за вами. Хотя это и потребует определенного времени и усилий, но, когда ребенок будет готов спать один, постепенно вы сможете приучить его проводить ночь в уютной кроватке в своей комнате.

ЗАЩИЩАЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН РЕБЕНКА. Гиперэмоциональный непростой ребенок тратит гораздо больше энергии на то, чтобы управлять своими сильными эмоциями. Вот почему для него так важен дневной сон. Хотя зачастую он может яростно сопротивляться попыткам уложить его днем в кровать, он, как никто другой, нуждается в отдыхе, чтобы восстановить запасы энергии и спокойно пережить вторую половину дня.

Если у вас настойчивый ребенок

УПРОСТИТЕ ПРОЦЕДУРУ ПОДГОТОВКИ КО СНУ. Упорные дети любят проверять на прочность границы дозволенного именно перед сном. «Мне хочется уложить Эмму спать, и я готов посидеть с ней, но она словно специально выводит меня из себя своими требованиями, – пожаловался на занятиях Брэндон. – То ей нужно выпить воды, то прочитать еще одну книжку».

Успешная процедура подготовки ко сну должна быть простой и неизменной. Дети с характером, как правило, очень умны и обладают богатым воображением. Они любят, когда им читают, а кто из родителей откажется поощрять тягу к чтению? Однако я рекомендую перенести чтение на ранний вечер, а не делать его частью подготовки ко сну. Причина именно в том, что дети не хотят останавливаться. С настойчивым ребенком одна книга может легко превратиться в пять – и вот «окно в сон» уже захлопнулось. Чтобы этого не происходило, сделайте процесс подготовки ко сну как можно более четким и коротким.

Начните с легкого перекуса. Мало кто из маленьких упрямцев будет этому сопротивляться. Сесть и перекусить вместе с ребенком – хороший способ для всех притормозить и настроиться на то, что вы будете делать дальше. Затем отведите ребенка в туалет и ванную, чтобы сменить подгузник, умыться и почистить зубы. Наконец переместитесь в спальню, чтобы надеть пижаму, пообниматься и поворковать, спеть колыбельную или прочитать молитву и пожелать спокойной ночи. Вот и все.

Как вы заметили, в этом распорядке отсутствует купание. Дело в том, что ванна или душ действует на многих непростых детей возбуждающе, вместо того чтобы успокаивать и расслаблять их, как взрослых. Сначала малыши не хотят залезать в ванну, потом не желают вылезать. Кроме того, купание может повышать температуру тела, тогда как для засыпания нужно, чтобы она немного упала. Таким образом, ванну или душ лучше перенести на утро, ранний вечер или на время сразу после ужина. (Разумеется, если купание действует на вашего ребенка успокаивающе, включите его в ритуал подготовки ко сну. Иногда полезно добавлять в воду немного английской соли.)

Описанная выше процедура занимает около 30 минут и помогает вовремя воспользоваться «окном в сон». Если в какой-то вечер вы замечаете, что ребенок взбудоражен сильнее, чем обычно, просто проведите у его кровати чуть больше времени, пообнимайте его, помассируйте спинку, пока не почувствуете, что его тело расслабилось, а дыхание стало ровным и медленным. В этот момент он готов ко сну.

СОЗДАЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЙ ПЛАН. Когда настойчивый ребенок знает, чего ему ожидать, ему легче подчиняться правилам. После того как вы разработаете простую и четкую процедуру подготовки ко сну, составьте вместе с сыном или дочкой визуальный план.

Роб и Сара использовали этот метод, чтобы положить конец ежевечерним баталиям: «Маккензи – наш первый ребенок. Раньше мы никогда не слышали о такой вещи, как спланированная подготовка ко сну. Но, узнав, решили попробовать. Мы сфотографировали, как Маккензи выполняет каждый шаг, распечатали фотографии и сделали маленькую книжку. Мы вместе просматривали эту книжку во время вечернего перекуса. Если она отказывалась

чистить зубы, мы показывали ей фотографию и говорили: "Что показано в твоей книжке?" И она сразу переставала сопротивляться. Мы активно использовали эту книжку примерно первые три недели. Потом она выучила все шаги и теперь многие из них выполняет самостоятельно».

Визуальный план дает знать упрямым детям, что их ожидает. Когда процедура остается четкой и неизменной каждый вечер, мальчики и девочки в конце концов к ней привыкают и ваши ежевечерние сражения заканчиваются.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА СОН. Последний шаг в процедуре отхода ко сну – помочь ребенку перейти из состояния бодрствования в состояние сна. Вы можете посидеть у кровати малыша или прилечь рядом с ним, положив на него руку (многие непростые дети любят ощущение давления на теле, потому что это действует на них успокаивающе). Но не надо при этом разговаривать. Погладьте ребенка по спине, но, когда вы услышите, что его дыхание замедляется, осторожно уберите руку. Пускай сын или дочь заснет в таких же условиях, в которых может проснуться среди ночи. Так что, если вы не планируете спать вместе с ребенком, дайте ему заснуть, уютно завернувшись в одеяло или обняв мягкую игрушку, которая останется в кроватке на всю ночь. Вы можете находиться рядом, но его телесные ощущения во время засыпания должны быть такими же, как и на протяжении всего сна. Если ваш ребенок еще младенец, положите его на спину и ни в коем случае не кладите в постель мягкие игрушки.

Если у вас чувствительный ребенок

СДЕЛАЙТЕ РЕБЕНКУ «ГНЕЗДО». «Я боюсь!», «Я хочу пить!», «Я не могу заснуть!»... Уложить чувствительного непростого ребенка спать – настоящий подвиг для родителей, но без полноценного сна его способность справляться с потоком ощущений и управлять своей чувствительностью резко ухудшается. Беда в том, что его встроенный высокочувствительный радар чутко улавливает все ощущения, эмоции, звуки, запахи, так что мальчику или девочке трудно перекрыть этот поток информации и заснуть. Такому ребенку требуется «гнездо» – тихое, спокойное место с минимальным уровнем стимуляции, где его мозг может почувствовать себя в безопасности и «отключиться».

По возможности выделите чувствительному ребенку самую тихую спальню в доме. Как правило, это должна быть комната, которая не выходит окнами на улицу, находится подальше от гостиной и т. п. Чтобы ребенок мог подольше поспать утром, выберите спальню на северной или западной стороне дома. Плотные шторы, подушки, позволяющие «свить» уютное гнездо, комнатный ароматизатор с запахом лаванды, вентилятор или другой источник успокаивающего белого шума помогают блокировать поток ощущений, которые могут нарушить сон. Если ребенок настаивает на ночнике, выберите светильник с самой слабой лампой и ставьте за шкафом, чтобы избежать чрезмерной стимуляции.

Однако для некоторых чувствительных мальчиков и девочек близкое присутствие других людей может быть более важным, чем тишина и темнота. Они могут почувствовать себя в безопасности и уснуть, только когда кто-то находится рядом. В этом случае выделите ребенку комнату рядом со своей спальней или поселите его вместе с братом или сестрой.

Поскольку чувствительным детям нужны приятные телесные ощущения во время сна, обратите внимание на их постельные принадлежности. Как нравится спать вашему ребенку: накрывшись тяжелым одеялом? Или вообще без одеяла? Какие цвета, текстуры и запахи его успокаивают? Многие дети чувствуют себя более комфортно, когда их кровать стоит в углу, а не посреди комнаты.

Постарайтесь сделать так, чтобы в спальне сына или дочери не было никаких раздражителей, в том числе цифровой техники, игрушек, свисающих с потолка предметов и даже при-

влекающих взгляд рисунков, в том числе и на обоях. Для чувствительного ребенка также важна температура. Если он склонен перегреваться, воздух в комнате должен быть достаточно прохладным. И наоборот, если у него часто мерзнут ноги и руки, предлагайте ему надевать на ночь носки.

ПЕРЕСТАНЫТЕ ССОРИТЬСЯ ИЗ-ЗА ПИЖАМЫ. Забудьте про красивые пижамы с эластичными манжетами, воротничками, кружевами и прочими украшениями. Чувствительным детям не подходят пижамы, которые колются, жмут, что-то сдавливают или раздражают их любым другим образом. Не подходят им и слишком теплые пижамы. Одевайте ребенка на ночь в просторную футболку, мягкие трикотажные штаны, мешковатые шорты из хлопка, свободную ночную рубашку или вообще разрешите ему спать голым. Если он, наоборот, любит ощущение давления на теле, предложите ему плотную эластичную футболку.

ПОГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ. Поскольку чувствительные дети волнуются по любому поводу, перед сном им нужно дать возможность избавиться от будоражающих мыслей. Зачастую им бывает достаточно поговорить с вами, записать свои мысли в дневник или просто поразмышлять о том, что произошло за день, чтобы заснуть безмятежным сном.

Некоторые чувствительные дети могут беспокоиться из-за того, что они не могут заснуть. Я не знала об этом, пока в один прекрасный день десятилетняя девочка не призналась мне в том, что она «серьезно больна».

– Почему ты так думаешь? – спросила я.

– У меня сонная болезнь, – сказала она. – Я не могу быстро засыпать, как другие люди. Со мной что-то не так.

У непростых детей очень богатая фантазия. Если вы не объясните им, почему они не могут быстро заснуть и долго лежат в кровати и размышляют, то они сами придумают причины. Вот что должен слышать от вас чувствительный ребенок:

- «Ты очень чувствителен к шуму, запахам, свету и ощущениям. Давай сделаем тебе уютное гнездышко, где ты сможешь спокойно заснуть».

- «Когда папа уезжает в командировку, мы все испытываем небольшой стресс».

- «Чтобы заснуть, постарайся лежать спокойно. Сделай несколько глубоких вдохов. Расслабь мышцы. Подумай о чем-нибудь приятном, и ты не заметишь, как заснешь».

- «Ты мыслишь и чувствуешь очень глубоко. Попробуй записывать свои мысли и чувства в дневник. Когда ты закроешь дневник, все твои переживания останутся в нем – а ты быстро заснешь и будешь видеть счастливые сны!»

- «Давайте пойдем в твою спальню и обо всем поговорим, чтобы ты мог успокоиться».

- «Давай я научу тебя медитации».

Если у вас восприимчивый ребенок

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ УСЛЫШАТЬ ТО, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ. В процессе подготовки ко сну ребенок должен выполнить большое количество ваших указаний. Говоря с сыном или дочкой, не забудьте установить зрительный контакт. Не пытайтесь давать ребенку указания, находясь в противоположном углу комнаты или занимаясь другими делами. Сосредоточьтесь на ребенке. Помогите ему выполнить все необходимые шаги, не отвлекаясь на посторонние дела.

Если у вас медленно адаптирующийся ребенок

ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ. Чтобы подготовить медленно адаптирующегося ребенка ко сну, требуется время. Попытка сделать все побыстрее или пропустить какие-то привычные действия может только замедлить процесс, поскольку такой ребенок не может быстро справиться с большим количеством переключений и ненавидит сюрпризы. Вот почему важно сделать так, чтобы подготовка ко сну включала в себя как можно меньше различных процедур. Но при всей ее простоте она должна давать мальчику или девочке достаточно времени, чтобы подготовиться ко сну психологически и физиологически.

Некоторым детям проще настроиться на сон, если, после того как они наденут пижаму, им разрешают немного поиграть в спокойные игры в своей комнате. Если это верно для вашего ребенка, выполните первую часть подготовки ко сну, включая вечерний перекус, посещение туалета, умывание, чистку зубов и надевание пижамы, а потом позвольте сыну или дочери спокойно поиграть или почитать. Вы можете использовать это время, чтобы уложить других детей. Когда вы вернетесь, ваш маленький ураган как раз будет готов к тому, чтобы улечься, пообниматься с вами и заснуть.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ЗАВЕРШИТЬ ТО, ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ. Одна из главных причин ежевечерних сражений с непростым ребенком – в том, что он не хочет бросать занятие, которым увлечен в данный момент. Поэтому подготовка ко сну должна начинаться с завершения начатого. Вы должны заранее предупредить ребенка о том, что скоро надо будет готовиться ко сну, например при помощи таких сообщений, как:

- «Через десять минут мы начнем готовиться ко сну».
- «Куда ты хочешь, чтобы я это положил?»
- «Что тебе нужно, чтобы закончить свое занятие и быть готовым лечь спать?»

Многие родители находят полезным использование таймера. Таймер, особенно цветовой, помогает ребенку увидеть, сколько времени осталось, и подготовиться к новому виду деятельности – отходу ко сну. Некоторые родители включают музыкальную шкатулку, которая играет десять минут и затем постепенно замолкает. Такой звук может успокаивать чувствительных к шуму детей. Также можно уменьшить яркость освещения, чтобы деликатно просигнализировать ребенку, что день подошел к концу и пора укладываться. Наконец, напомните ребенку, что его ждет вечерний перекус, – мальчикам и девочкам проще и приятнее переключиться с игры на еду, чем на чистку зубов или умывание, которые часто не нравятся им.

Если у вас непредсказуемый ребенок («бонусная» черта)

Чтобы все ваши усилия не пошли прахом, заранее начинайте готовить непредсказуемого ребенка к переходу с зимнего на летнее время и наоборот. Чтобы адаптироваться к этому изменению, может потребоваться около 20 дней. Начните подготовку не менее чем за две недели до перевода часов, иначе неделя после сдвига времени может стать катастрофой. Постепенно изменяйте время отхода ко сну и пробуждения на 15 минут в два-три дня, пока не добьетесь соответствия новому сезонному времени. Так же откорректируйте весь остальной режим дня.

В первый понедельник и вторник после перевода часов по возможности не назначайте никакие мероприятия раньше 10:30, чтобы, если вашему чаду с трудом дается переход на новое время, вам не пришлось бороться с ним и подгонять. Или встаньте достаточно рано, так чтобы у вас было время помочь ребенку. (Вторник обычно бывает хуже понедельника, поскольку к этому моменту внутренние часы ребенка разлаживаются окончательно.)

Вы не в состоянии заставить непредсказуемого ребенка заснуть, но можете настоять на определенном времени отхода ко сну. Постепенно, при соблюдении стабильного режима все семь дней в неделю, включая выходные дни, ваш ребенок начнет относительно легко приспосабливаться к новым условиям. Награда в виде хорошего поведения и настроения с лихвой окупит ваши усилия.

Если у вас очень активный ребенок («бонусная» черта)

УСПЕЙТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ «ОКНОМ В СОН». Многие активные дети вечером переживают всплеск дикой активности. Они носятся по дому, прыгают, скачут и кричат. Очень просто заразиться их энергией и начать озорничать вместе с ними, однако сумасшедшая активность свидетельствует о том, что вы не заметили их «окно в сон».

У активных детей период засыпания – «окно в сон», – как правило, бывает довольно коротким, составляя не больше 15 минут. Стоит его пропустить, и мальчик или девочка превращается в маленького дикаря, которого невозможно уложить в постель. Когда это происходит, вы должны помочь ребенку постепенно снизить обороты и успокоиться. Возьмите малыша на руки и интенсивно покачайте, постепенно замедляя движения. Потом выпустите из рук. Затем снова возьмите на руки и покачайте, на этот раз медленнее. Если ребенок постарше, поймайте его и сделайте вместе с ним несколько глубоких вдохов. Можно научить его такому расслабляющему упражнению, как сначала напрячь, а потом расслабить каждую мышцу. Некоторых детей можно успокоить, если их крепко обнять и прижать к себе или сделать им глубокий массаж.

В профилактических целях обязательно включите в режим дня активного ребенка время для физической активности и активных игр. Убедитесь, что у него есть возможность дать выход своей неумной энергии днем, а не только вечером перед сном.

ЕСЛИ У ВАС ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНЫЙ РЕБЕНОК («БОНУСНАЯ» ЧЕРТА).

Через месяц после первого занятия на тему сна Шелли сообщила о результатах, которых она добилась со своим сыном:

«На занятиях вы сказали, что, для того чтобы помочь своему ребенку, его нужно внимательно выслушать и серьезно отнестись к его словам. А также то, что родители должны быть одной командой со своим ребенком.

Мы недавно переехали в новый дом, и у нашего сынишки начались проблемы со сном. Каждый вечер отход ко сну превращался в настоящий кошмар. После разговора с сыном я поняла, что он чувствует себя некомфортно в своей новой комнате. Ему требовалась моя помощь, чтобы заснуть. Раньше я убаюкивала его в течение всего нескольких минут, а потом сразу же уходила. Но теперь я стала ложиться к нему. Через несколько ночей я начала постепенно увеличивать расстояние между нами. Сначала я садилась на пол, потом – на стул рядом с кроватью. Он лежит в своей кроватке и слушает музыку. Время от времени смотрит на меня, чтобы убедиться, что я рядом. Когда он отворачивается к стене и я слышу, что его дыхание замедляется, я понимаю, что он засыпает, и тихо ухожу. Вчера вечером мне пришлось провести в его комнате не больше пяти минут после того, как он улегся. Нам потребовалось три недели, чтобы прийти к этому, – но теперь мы обходимся без скандалов!»

Если ваш ребенок очень осторожен и склонен к негативной первой реакции, внимательно отнеситесь к его потребностям. Это особенно важно в таких ситуациях, как переезд в новый дом или ночевка в незнакомом месте, например в отеле и гостях. Помогите ребенку почув-

ствовать себя в безопасности, даже если для этого вам придется разрешить ему спать в вашей кровати. Когда сын или дочь освоится, используйте мягкое подталкивание, и со временем ваша помощь уже не понадобится.

Если ваш ребенок, как и сынишка Шелли, нуждается в вашем присутствии, чтобы заснуть, вы можете прилечь рядом с ним или сесть на стул около кровати. Почитайте или просто помечтайте, пока он не уснет. Постепенно начинайте увеличивать расстояние между вами, затем начните выходить из комнаты на 15–30 секунд, говоря, что скоро вернетесь. Продолжайте это делать, с каждым разом увеличивая время отсутствия, пока он не начнет засыпать самостоятельно. Будьте уверены: ваш сын или дочь научится это делать.

Чтобы положить конец ежевечерним баталиям с ребенком, вы должны уважительно относиться к его потребностям и быть творческой и подчас достаточно сильной личностью, чтобы идти против мнения окружающих. Воздаянием за все усилия вам станет крепкий, здоровый сон – как у вашего непростого чада, так и у всей вашей семьи.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОБСТВЕННОМ СНЕ. Убедившись, что ваш ребенок крепко спит, в первую очередь позаботьтесь о своем сне. Помните, что рекомендуемая норма сна для взрослого человека составляет 8,25 часа в день. Когда начнете ответственно относиться к собственному сну, вы будете поражены, насколько улучшится поведение вашего ребенка. Дело в том, что, хорошо выспавшись, вы будете лучше контролировать себя и перестанете невольно провоцировать ненадлежащее поведение у ребенка.

ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С ДЕТСКИМ СНОМ ПРОДОЛЖАЮТСЯ. Вы выполнили все предложенные в этой главе рекомендации, а ваш ребенок по-прежнему испытывает трудности со сном? Попробуйте копнуть глубже. Возможно, стоит обратиться к медикам. Я предлагаю вам сделать следующее:

- Попросите своего врача проверить у ребенка уровень железа в крови, в частности уровень ферритина. Пониженное содержание железа может нарушать сон.
- Попросите врача проверить у ребенка аденоиды и гланды. Увеличенные, они могут мешать дыханию и провоцировать частые пробуждения среди ночи.
- Спросите у членов семьи, не страдает ли кто-либо из них синдромом беспокойных ног или синдромом сонных апноэ. Эти заболевания передаются генетически.
- Проверьте ребенка на аллергию и пищевую непереносимость.
- Запишите ребенка на обследование в центре детского сна.
- Честно проверьте свой собственный уровень стресса. Исследования показывают, что конфликты между родителями часто приводят к нарушению сна у детей.

Кроме того, сон у детей может временно нарушиться, если семья сменила место жительства или уехал близкий друг ребенка; если случилось стихийное бедствие; если в жизни мальчика или девочки произошло серьезное событие, такое как рождение в семье еще одного ребенка или смерть родственника; или если ребенок переживает кризис развития; а также по множеству других причин.

ОТМЕЧАЙТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ УСПЕХАМИ. Да, чтобы приучить непростого ребенка к здоровому, крепкому сну, требуется немало времени, терпения и сил. Но, как обнаружила Хиллари, это вполне выполнимая задача.

Когда Хиллари обратилась ко мне, ее дочка двух с половиной лет просыпалась по шесть раз за ночь. Родители были измотаны до предела. У них не было ни одной спокойной ночи с тех пор, как девочка родилась, а теперь они ждали второго ребенка.

После моих консультаций Хиллари прислала мне благодарное письмо:

«Теперь наша дочка крепко спит почти всю ночь! Прошлой ночью она проснулась всего один раз. И улучшения коснулись не только ее сна. Она охотно чистит зубы и садится за стол, как только я ее позову. Девочка перестала липнуть к воспитательнице в детском саду и стала более общительной с членами нашей семьи, даже с теми, к кому раньше не подходила. Все заметили эти перемены и отмечают, какой милой стала наша девочка.

Я сама поражена тому, как она изменилась. Я знаю, что причина в полноценном сне. Теперь дочка соглашается даже на то, чтобы иногда ее укладывал спать отец. Когда он ее убаюкивает, я сижу на лестнице и думаю: "Вот как, оказывается, живут нормальные семьи". В нашей семье произошло настоящее чудо!»

Хотя вы родители непростого ребенка, вы отнюдь не обречены на ежевечерние скандалы перед сном и частые ночные пробуждения. В ваших силах переломить ситуацию к лучшему.

Сон настолько важен для детей с характером, что я написала об этом отдельную книгу. Если вы хотите больше узнать о том, как наладить в своей семье полноценный сон, прочитайте мою книгу «Неспящие в Америке: Плохое поведение или недостаток сна?» (Sleepless in America: Is Your Child Misbehaving or Missing Sleep?).

Подводим итоги

Сон, подготовка ко сну и ночные пробуждения

Трудный отход ко сну и ночные пробуждения – наиболее распространенная проблема, с которой сталкиваются родители детей с характером, и один из главных источников расстройств и конфликтов. Однако обеспечить сыну или дочери полноценный сон возможно.

Предугадывайте реакции ребенка

- Решение проблемы со сном начинается с постановки цели. Для этого вы должны понять, сколько на самом деле требуется сна вам и вашему ребенку.

Создайте условия для успеха

- Установите стандартную процедуру подготовки ко сну, которая помогала бы ребенку настроиться на сон.

Действуйте как одна команда:

- Внимательно следите за сигналами готовности ко сну у ребенка, чтобы успеть воспользоваться его «окном в сон».

- Сделайте процедуру подготовки ко сну как можно проще.

- Устройте «гнездо» для чувствительного ребенка.

- Дайте медленно адаптирующемуся ребенку достаточно времени, чтобы подготовиться к переходу ко сну. Поспешность или попытка пропустить какие-либо привычные действия может только замедлить процесс.

- Используйте мягкое подталкивание, чтобы помочь осторожному ребенку освоиться.

Отмечайте достижения и радуйтесь успехам:

- Позаботьтесь о собственном сне.

- Верьте, что все может стать еще лучше – значительно лучше.

Глава 17

Питание

*Не дай вам бог достать с полки его коробку с сухим завтраком.
Вам придется поставить ее на место и подождать, когда сын достанет
ее сам. Иначе он попросту не будет есть.
Мэгги, мать четверых детей*

Итак, темой нашего занятия была еда. В прошлый раз я попросила свою группу родителей принести на сегодняшнее занятие упакованные завтраки. Когда они расселись по местам, я попросила их достать ланчи, распаковать их и положить перед собой на стол. После того как они это сделали, я попросила каждого встать и пересестись на соседний стул, оставив свой завтрак на месте. «Сегодня мы меняемся ланчами, – сказала я, – поэтому каждый из вас будет есть то, что принес сосед». Они посмотрели на меня так, словно сомневались, все ли у меня в порядке с головой. Зоуи была близка к панике. Она страдала пищевой аллергией и понятия не имела, из чего был сделан стоящий перед ней салат. Райан был голоден и несчастен, потому что Лисса, чье место он занял, забыла принести ланч. Сама Лисса редко ела в полдень, поэтому теперь в ужасе взидала на огромный бутерброд, пакет чипсов, банан и мандарины, которые достались ей от соседа.

Сделав небольшую паузу для пущего эффекта, я продолжила:

– Я хочу, чтобы вы в первую очередь съели фрукты или овощи. На это у вас есть десять минут, а после вас ждет другое задание. И еще одно предупреждение: вам запрещается вставать из-за стола, пока вы не съедите все до последней крошки. – Затем я села в кресло, сложила руки и улыбнулась.

Во взглядах родителей явно читалось, что, по их мнению, я выжила из ума.

Первым не выдержал Джейсон.

– Я не собираюсь есть этот йогурт! Я ненавижу йогурты! Даже если б я был на необитаемом острове и умирал от голода, я бы не прикоснулся к этой гадости! – раздраженно выпалил он.

Кристина, хозяйка йогурта, недовольно посмотрела в его сторону и прокомментировала:

– Но я же не знала, что собираю завтрак для вас.

– Не обижайтесь, – попросил Джейсон.

Краешком глаза я заметила, как по лицу Мелиссы расплзается довольная улыбка: перед ней лежал кусочек шоколадного торта с карамельным кремом и орешками, спелое красное яблоко и бутерброд с индейкой, ветчиной и сыром. Сэм, приготовивший все это для себя, мрачно смотрел на лежавшую перед ним пару тоненьких бутербродов с арахисовым маслом и желе.

Вопреки подозрениям родителей, я вовсе не сошла с ума. Я всего лишь предложила упражнение на эмпатию и, прежде чем родители прикоснулись к еде, позволила им вернуться к своим завтракам. Смысл упражнения был прост: именно такую эмоциональную смесь из удивления, опасения, волнения, разочарования, растерянности, отвращения и радости может испытывать непростой ребенок каждый раз, когда садится за стол, – если вы не действуете с ним сообща, как одна команда.

Большинство таких детей очень чувствительны к вкусу, текстуре и запахам. Они способны различать разные марки кетчупа или яблочного пюре, а текстура мяса может вызывать у них тошноту. У них есть собственные строгие правила по поводу того, какие продукты можно смешивать друг с другом или класть на одну тарелку. Одна только мысль о том, что фасоль касается картофельного пюре, может полностью отбить у них аппетит.

Необходимость несколько раз в день усадить ребенка за стол и заставить его что-нибудь съесть, чтобы снабдить его организм хотя бы минимумом необходимых питательных веществ, зачастую становится настоящим кошмаром для родителей непростых детей. Между тем, опираясь на знания о темпераменте своего ребенка, вы вполне можете превратить прием пищи в гораздо более спокойный и приятный процесс, дарующий всем радость общения и возможность расслабиться и отдохнуть.

Предугадывайте реакции

Что делает прием пищи таким сложным делом для непростого ребенка? Одна из главных причин – высокая чувствительность девочки или мальчика, обуславливающая ярко выраженные предпочтения и привередливость в еде. Врожденная гиперэмоциональность добавляет силы реакциям ребенка. Настойчивость вызывает упрямое желание делать все «самому». Восприимчивость приводит к тому, что ребенок постоянно отвлекается во время еды на разговоры, красивый вид за окном, посторонние дела, игры и т. д. – и ест урывками. Низкая адаптивность мешает ему оторваться от своего занятия и переключить внимание на еду. «Бонусные» черты темперамента также могут вносить свой вклад. Непредсказуемость приводит к тому, что ребенок голоден всегда в разное время. Высокий уровень активности способствует привычке есть на бегу, а склонность к негативной первой реакции делает ребенка крайне консервативным в еде.

Хотите – верьте, хотите – нет, но ваш непростой ребенок мало чем отличается от других детей младшего возраста. В литературе по детскому развитию говорится, что все ребята склонны к пищевому «зацикливанию» (готовность есть только один конкретный продукт или блюдо) или пищевым забастовкам (отказ есть вообще). Другие дети так же копаются в тарелках, выплевывают еду, раскачиваются на стульях, проливают молоко, негативно реагируют на новую еду и вообще едят как бог на душу положит. Так ведет себя среднестатистический ребенок. Добавьте к этому более ярко выраженные черты темперамента, и вы представите себе всю картину.

Проблемы часто начинаются тогда, когда ребенок перестает быть младенцем и у него происходит естественное снижение аппетита. Подумайте сами. В среднем в течение первого года жизни маленький человек утраивает свой вес. Но если он продолжит расти с той же скоростью, то к двум годам будет весить под 30 кг! Поэтому в течение следующих полутора лет его рост замедляется и за следующий год малыш обычно набирает всего 3–4 кг. Понятно, что вместе с замедлением роста снижается и его аппетит.

Многие родители не знают об этом естественном снижении аппетита. Внезапный отказ малыша от еды дает начало беспощадным войнам, когда обеспокоенные родители пытаются во что бы то ни стало накормить свое «голодное» чадо. Однако прием пищи вовсе не должен быть причиной раздоров. Принимая во внимание обусловленные темпераментом реакции вашего непростого ребенка и естественные процессы в его организме, такие как снижение аппетита, вы сможете разработать куда более успешные и эффективные стратегии.

Создайте условия для успеха

Диетолог Эллин Саттер предлагает разделение ответственности как ключевой принцип конструктивного подхода к питанию: «Взрослые решают, что, когда и где предложить ребенку. Ребенок решает, что именно и сколько он съест».

«Этот принцип, – продолжает она, – возлагает на обе стороны ответственность за правильное питание. Зона ответственности родителей – обеспечить, чтобы в доме всегда имелаась здоровая еда, чтобы все блюда были полезными и вкусными и подавались в установленное

время. Ответственность за все остальное – что именно съесть и сколько – лежит на ребенке. Позвольте ему решать самому».

Много лет назад американский педиатр Клара Дэвис провела уникальный эксперимент, который показал, что маленькие дети, если дать им возможность самим выбирать еду, инстинктивно обеспечивают себе правильное и здоровое питание. Детям в возрасте от восьми до десяти месяцев предлагался широкий выбор простых и здоровых продуктов и блюд. Пищевые предпочтения детей и количество потребленных калорий значительно менялись изо дня в день, однако их питание за определенный период времени было полноценным и сбалансированным, словно они питались в точном соответствии с научными предписаниями.

ОБЕСПЕЧЬТЕ РЕБЕНКА «РЕКВИЗИТОМ». Как утверждает Эллин Саттер, вы, родители, отвечаете за то, чтобы дома всегда была полезная, здоровая еда. Если ребенку предлагается только правильная еда, вы можете положиться на его выбор, даже если малыш еще совсем кроха. Запомните: ваш ребенок не будет наедаться калорийным печеньем, если его нет в шкафу. Он не будет пить сладкую газировку, если ее нет в холодильнике. Вы следите за тем, какая пища имеется в доме. Если вы хотите, чтобы ребенок ел фрукты, держите фрукты в доступном месте, предлагайте их ребенку во время перекусов или подавайте вместе с его любимыми макаронами с сыром. Если вы хотите, чтобы в рацион сына или дочери входило молоко, подавайте молоко – теплое или холодное в зависимости от вкусов ребенка. Или даже пейте молоко вместе с ним. Таким образом вы создаете правильную обстановку и обеспечиваете правильный «реквизит», которые способствуют успешному пищевому поведению.

СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕКУСЫ ПРЕДСКАЗУЕМЫМИ. Перекусы, играющие важную роль в удовлетворении потребностей детей в питании, тем не менее могут стать серьезным источником раздоров с ребенком, который постоянно хочет есть или любит «кусочничать». В перекусах нет ничего плохого, если вы предлагаете сыну или дочери полезные продукты и делаете это между приемами пищи (за два-три часа до еды). Главное – сделать их предсказуемыми, чтобы ребенок знал, когда он может удовлетворить чувство голода.

Эллин Саттер рекомендует, чтобы перекусы были «мини-версией» полноценного приема пищи, обеспечивая на некоторое время чувство сытости. Они должны включать белок, углеводы, немного жиров, а также фрукты или овощи. Мальчик или девочка насытится, но проголодается к следующему приему пищи. Меню может быть таким: цельнозерновые крекеры с сыром, ломтики яблока и вода; или тост с арахисовым маслом и бананом; или овсяное печенье с арахисовым маслом и молоко. Время от времени можно предлагать сладкое печенье, чтобы оно не стало «запретным плодом».

Когда ребенок знает, что в установленное время ему предложат вкусный и питательный перекус, он перестанет выпрашивать что-нибудь «вкусненькое» через полчаса после еды. А если попросит, вы будете чувствовать себя более комфортно, предлагая вместо еды какое-нибудь интересное занятие. Таким образом ваши сын или дочь будут учиться регулировать свое чувство голода и есть в установленное время. Они поймут, что интересная деятельность или общение эффективно способны заменить еду как способ избавиться от скуки или как эмоциональную подзарядку. Если ребенок быстро растет и действительно голоден, вы всегда можете предложить ему свежие фрукты и овощи.

ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ. В сумасшедшем ритме современной жизни мы часто привыкаем есть на бегу. Однако доктор Лесли Литл, специалист по вопросам питания из Университета Миннесоты, утверждает, что «семейные трапезы чрезвычайно важны». Исследования показывают, что в семьях, где приняты регулярные совместные трапезы, дети получают более полноценное питание, чем в семьях, где это не заведено. Если члены вашей семьи очень заняты

и не могут часто собираться за одним столом, делайте это хотя бы раз в неделю в определенный день. Это может быть обед в воскресенье, ужин в среду или завтрак в субботу. Не принимаются никакие отговорки – ни срочная работа, ни приглашение в гости, ни тренировка по футболу. Выключите всю электронику и пообщайтесь. Если для вашей семьи совместные трапезы в новинку, дайте время укорениться новой традиции. Вы будете удивлены, как быстро вся семья привыкнет и будет с нетерпением ожидать этого ритуала.

Если вы не умеете или не любите готовить, подпишитесь на рассылку Эллин Саттер на сайте <http://www.ellynsatterinstitute.org>. Даже если вы заказали готовую пиццу, выньте ее из коробки, накройте на стол, приготовьте свежий салат или просто подайте свежие овощи и фрукты – и все вместе садитесь за стол.

Действуйте как одна команда

ЕДА – ЭТО НЕ ПРОСТО ЕДА. Кажется, что может быть проще? Еда – это просто продукты: вы можете увидеть их, потрогать, понюхать и съесть! Однако продукты питания несут с собой множество сообщений и смыслов для каждого из нас. Например, в моей семье отец и дед всегда хватали кусок пирога и съедали его в первую очередь, заявляя, что десерт нужно есть тогда, когда в животе еще есть место, чтобы насладиться им в полной мере. В своей жизни я встречала еще несколько таких людей, однако большинство из нас знают, что десерт нужно есть в конце трапезы.

Прежде чем поработать со своим ребенком, вы должны понять, какие установки в отношении еды вы получили от своих родителей, родственников или друзей. Например, вот что сказали мамы и папы на моих курсах:

– В нашей семье строго контролировалось все, что касалось еды. Мы должны были попробовать понемногу всего, что стояло на столе, съесть строго определенное количество еды и не вставать из-за стола, пока нам не разрешали.

– Когда мама была маленькая, ее тетка твердила, что девочка очень худая и неплохо бы ей потолстеть. По-видимому, нашу маму так это достало, что сама она никогда не делала нам замечаний по поводу еды. Если мы чувствовали себя сытыми, а на тарелке оставалась еда, нас не заставляли доедать. На нас никогда не давили.

– В нашей семье завтрак был главной семейной трапезой. Ровно в 7:30 все должны были собраться за столом – и неважно, во сколько вчера ты лег спать. Проблема в том, что мне по утрам кусок не лезет в горло, и так было всегда. До сих пор запах блинов утром вызывает у меня отвращение.

– Половина родственников нашей мамы страдали ожирением, а половина нет. Мама очень беспокоилась, что мы тоже склонны к ожирению, поэтому она запрещала нам есть сладкое и никогда не давала добавки.

– Мы никогда не говорили о еде. Мы просто ели, что нам дают. Если мы чувствовали себя голодными, то сами шли на кухню и находили чем перекусить. Еде никогда не придавалось большого значения в нашей семье.

Подумайте, каких установок в отношении еды придерживаетесь вы. Не мешают ли они вам чутко реагировать на потребности вашего ребенка, обусловленные его чертами темперамента? Не мешают ли они использовать конструктивный принцип «разделения ответственности» – то есть взять на себя ответственность за то, чтобы обеспечить наличие вкусной и полезной еды и позволить ему самому решать, что и сколько он будет есть? Когда вы четко знаете свои собственные ожидания и обязанности, вам гораздо проще работать с темпераментом вашего ребенка.

Если у вас гиперэмоциональный ребенок

Что может быть хуже, чем потратить массу времени и сил на приготовление обеда только лишь для того, чтобы ваше чадо село за стол, бросило на еду беглый взгляд и заявило: «Фу! Я не буду есть эту гадость!»? Если у вас гиперэмоциональный ребенок, объясните ему, что отказываться от еды – нормально, но нужно сказать: «Нет, спасибо. Я не голоден». Даже малыш может сказать: «Нет, спасибо».

Когда я порекомендовала такой подход родителям на моих курсах, одна мама скептически покачала головой. «Вы думаете, что это не сработает?» – спросила я. «Я очень надеюсь, что сработает, – ответила женщина. – На прошлой неделе мы обедали у родителей мужа. Наш Грэхем – очень гиперэмоциональный ребенок. Он не любит картофельное пюре, но моя свекровь все равно положила большую порцию ему в тарелку, не обращая внимания на протесты внука. Тогда мальчик зачерпнул пюре рукой и бросил его в стену. Я едва не сгорела от стыда!»

«Да, малыши такие, – кивнула я. – Ребенок четко показал, что хочет сам решать, что он будет есть. Ваша задача – объяснить ему, что кидаться едой нехорошо, а вместо этого следует говорить: "Нет, спасибо" – или просто не есть то, что ему положили».

Через несколько недель эта мама пришла на занятия с улыбкой на лице.

«Нас снова пригласили на ужин родители мужа, и я ужасно боялась туда идти после того, что случилось в прошлый раз, – рассказала она. – Но я постаралась научить Грэхема хорошим манерам, как вы посоветовали. Я научила его говорить: "Нет, спасибо, я не хочу". Он разговорчивый ребенок, так что вполне мог сказать эту фразу, но я не знала, как он поступит в реальной ситуации. И вот, когда свекровь попыталась положить ему кабачки, он спокойно сказал: "Нет, спасибо, я не хочу". Она остановилась и с удивлением посмотрела на него. Тогда он повторил еще раз, уже громче: "Нет, спасибо, я не хочу!" Я подумала: "О нет, сейчас снова начнется!" Но свекровь поставила тарелку Грэхема на место и со словами "Кажется, он и впрямь не хочет" стала накладывать другим».

Бабушка выполнила свою часть обязанностей, предложив внуку кабачки. Теперь уже Грэхему осталось решить, будет ли он есть кабачки, и его решение надо было уважать.

Гиперэмоциональных детей можно и нужно научить хорошим манерам. Поскольку они сильно реагируют на все, в том числе на еду, они должны знать, как правильно выразить словами свои желания и потребности. Это особенно важно для серьезных и критичных мальчиков и девочек, склонных видеть недостатки. Если ребенок отказывается есть подвядший латук, это его право, но он должен уметь сообщить об этом тактично.

Если у вас настойчивый ребенок

Саттер пишет: «Как правило, сражения из-за еды происходят по двум причинам: искренняя забота о ребенке и плохие советы родителям. Дело в том, что отцам и матерям рекомендуют игнорировать сообщения, поступающие от ребенка, и навязывать ему «правильные» блюда, количество еды и режимы питания. Но такие жесткие рамки только нарушают естественный механизм питания у ребенка».

Важно понимать, что необходимое количество пищи из каждой группы продуктов, которые должен потреблять ребенок, на самом деле очень мало. Рекомендуемая порция мяса, птицы или рыбы для малыша – всего одна-две столовые ложки на один прием пищи. Для ребенка восьми лет и старше достаточно одного целого яйца, а для мальчика или девочки до восьми лет – часть яйца.

Мэри Дарлинг, специалист по вопросам питания из Университета Миннесоты, говорит: «Доверяйте аппетиту ребенка. Дайте ему четверть яблока. Если он хочет, дайте ему еще, но позвольте ему остановиться, когда он наелся». Дать ребенку возможность самому управлять своим процессом еды – очень важный фактор для развития у него правильного отношения к питанию. И это особенно верно в случае настойчивого ребенка.

ПРИВЛЕКАЙТЕ РЕБЕНКА К ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ. Вы не задумывались о том, что ваш малыш может вымыть для вас фрукты и овощи и почистить скребком картофель и морковь? Двух-трехлетний ребенок может порвать листья салата, почистить фасоль, налить что-нибудь из небольшой емкости, а также смешать ингредиенты. Дошкольник или младший школьник может раскатать тесто, взбить яйца, почистить овощи, нарезать что-нибудь столовым ножом и полить готовые блюда соусом или кремом. Чем больше настойчивый ребенок участвует в приготовлении какого-нибудь блюда, тем выше вероятность того, что оно ему понравится. Чтобы тост сына был порезан «правильно», доверьте это дело ему. Чтобы на блинчиках вашей дочки было «правильное» количество сиропа, дайте ей маленький кувшинчик и позвольте наливать сироп самостоятельно (количество сиропа в кувшинчике контролируете вы). А для получения «правильного» бутерброда дайте ребенку арахисовое масло и нож.

Да, поначалу процесс приготовления пищи будет продолжаться дольше обычного, потому что вам придется учить ребенка новым навыкам и следить за ним – но, согласитесь, лучше потратить время на обучение, чем на препирательства и скандалы. Так будет лучше для всех. В долгосрочной перспективе дети, которые владеют навыками готовки, гордятся этим, являются более самостоятельными и больше склонны пробовать новые продукты.

Привлечение любого ребенка к приготовлению пищи – отличный способ снять напряжение в «трудный час», когда ребенку требуется ваше внимание, а вам нужно срочно приготовить еду для семьи. Когда он стоит на стуле у раковины и яростно трет картошку, вы знаете, что в этот момент он не колотит своего брата. Печеный картофель великолепен на вкус, если его не чистить, а тщательно мыть в воде от 5 до 15 минут. Если нужно, установите таймер, чтобы помочь своему упорному ребенку остановиться и наконец-то загрузить картофель в духовку!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕДУ В КАЧЕСТВЕ НАКАЗАНИЯ ИЛИ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ. Когда вы предлагаете мальчикам и девочкам разнообразную полезную и питательную пищу и при этом даете им простор для самостоятельности, дети учатся чутко прислушиваться к своему организму и определять, когда они голодны, а когда сыты. Уговаривая ребенка съесть побольше или, наоборот, ограничивая его в питании, вы нарушаете функционирование его естественных регуляторов, таких как пищевой центр и центр насыщения. Потеряв способность правильно интерпретировать сигналы своего организма, ребенок становится более подвержен расстройствам пищевого поведения. Исследования показали, что дети, которых поощряют есть больше, на самом деле едят меньше, а те ребята, которым ограничивают питание, наоборот, едят больше, потому что боятся остаться голодными. Вы должны задавать два ключевых вопроса: «Ты голоден?» и «Ты сыт?» – и позволять ребенку отвечать на них самому.

Даже десерт может быть полезной едой, особенно если он содержит фрукты. В любом случае предложите ребенку одну порцию десерта и позвольте самому решить, будет ли он его есть. Ни в коем случае не делайте из сладкого вознаграждение, которое ребенок должен как-то заслужить, и в качестве наказания не лишайте его десерта.

Если у вас чувствительный ребенок

ПРЕДЛАГАЙТЕ НА ВЫБОР СРАЗУ НЕСКОЛЬКО БЛЮД. Дети с характером привередливы в еде. У них лучше развито восприятие вкуса и запаха, чем у большинства дру-

гих детей. В результате они гораздо сильнее реагируют на еду. Чтобы избежать их интенсивных протестов, которые могут быть вам неприятны, подавайте им сразу несколько разных блюд и продуктов, например белковое блюдо, овощи или фрукты, молоко, масло и хлеб. Если им не нравится запах вашего гамбургера, они могут быстро переключить свое внимание на хлеб, свежие овощи или фруктовый пирог. Вы должны понимать, что их реакция не является оценкой ваших кулинарных способностей. Просто они очень чувствительны к вкусам и запахам, и, кроме того, их негативная реакция вовсе не означает, что они никогда в жизни не притронутся к этой еде. Продолжайте предлагать своему ребенку блюдо, от которого он когда-то отказался. Покажите, что оно вам нравится, используйте «мягкое подталкивание» – и в один прекрасный день сын или дочь вас удивят.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ. Аллергия и характер никак между собой не связаны, но многие непростые дети страдают пищевой аллергией и пищевой непереносимостью. Вот что сказала по этому поводу на консультации Лора: «Брэд очень чувствителен к некоторым продуктам. Нам потребовалось много времени, чтобы это понять. Мы думали, что он просто привередливый и упрямый, и заставляли его есть. Теперь мы понимаем, что он не переносит гамбургеры и острую пищу. После них у него бывает запор и болит живот».

Применение принципа разделения ответственности в некоторых случаях помогает решить эту проблему: предлагайте ребенку на выбор несколько разных блюд и продуктов и полагайтесь на его интуитивное чутье, позволяя ему самому выбирать, что он будет есть. Возможно, у его разборчивости есть причины.

Если после приема пищи с ребенком что-то не так, начните записывать, что он ест и как ведет себя после этого. Особенно отметьте те продукты, которые ваш сын или дочь ест охотнее всего. Зачастую именно они вызывают аллергию или непереносимость.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ. Чувствительным мальчикам и девочкам нужно говорить следующее:

- «У тебя очень тонкий вкус. Ты избирателен в еде».
- «Из тебя может получиться отличный шеф-повар».
- «Иногда тебе нужно привыкнуть к виду еды и ее запаху, чтобы тебе захотелось ее попробовать».
- «Ты можешь сказать: "Нет, спасибо"».
- «Когда ты чувствуешь голод, ты должен сказать: "Я голоден"».
- «Когда ты наелся, нормально, если ты скажешь: "Я сыт"».

Чувствительного ребенка нужно научить словам, чтобы он мог правильно описывать свои ощущения. Чем лучше он умеет общаться при помощи слов, тем легче с ним взаимодействовать.

Если у вас восприимчивый ребенок

Что делать с ребенком, у которого на каждый прием пищи уходит по часу? Ответ зависит от того, на что он тратит этот час. Он неторопливо наслаждается едой или же постоянно отвлекается? Иногда ребенок может есть целый час, потому что он все время высказывает из-за стола, чтобы посмотреть на странную птицу за окном, подать младшему брату пустышку и сбежать посмотреть, где лежит мячик. Такой ребенок не ест. Он «пасется», находясь в постоянном движении и поглощая еду урывками. Такое поведение следует ограничить. Например, вы можете сказать: «Ты можешь выбирать: либо сидишь за столом и ешь, либо вылезает из-

за стола и тем самым показываешь, что не голоден. Тогда я сразу убираю твою тарелку. Решай сам».

Однако таких ограничений может быть недостаточно. Вы должны помочь своему восприимчивому ребенку сосредоточиться на еде, выключив всю электронику и устранив другие отвлекающие факторы, прежде чем он сядет за стол. Если же ваш ребенок любит неторопливо наслаждаться едой, просто учитывайте эту его особенность, выделяйте на еду достаточно времени – и используйте эти минуты, чтобы расслабиться и отдохнуть.

Иногда у такой медлительности может быть и другая причина. Если вы заметили, что ваш ребенок давится и делает рвотные движения чаще, чем другие дети, или испытывает трудности с глотанием или жеванием, запишитесь на прием к эрготерапевту. Специалист оценит состояние глотательных и жевательных мышц ребенка и, если необходимо, порекомендует упражнения для их развития.

Если у вас медленно адаптирующийся ребенок

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. Маленькие дети не только хотят, но и должны чаще есть. Они чувствуют себя наиболее комфортно, когда едят небольшими порциями каждые два-три часа. Внимательно наблюдайте за тем, как ест ваш ребенок. Когда он обычно голоден? Установите три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и три перекуса в течение дня. Убедитесь, что этот график подходит вашему ребенку. Например, если вы назначили ужин на 18:30, а ребенок всегда голоден в 17:30, могут возникнуть проблемы. Вместо того чтобы пытаться подстроить биологические часы ребенка под ваш график, проще подстроить график под его биологические часы. Перенесите ужин на более раннее время, пока мальчик или девочка не повзрослеет и не научится управлять чувством голода. Кроме того, когда ребенок переутомляется, он может плохо есть. Он будет все проливать, падать со стула и хныкать. Если устроить ужин пораньше невозможно из-за остальных членов семьи, подайте ребенку ужин в 17:30, а в 18:30 сделайте для него вечерний перекус. Помните, что после ужина или вечернего перекуса должно оставаться достаточно времени на подготовку и отход ко сну, чтобы не нарушать режим сна ребенка.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ. Медленно адаптирующемуся ребенку не так просто остановить игру и сконцентрировать внимание на питании. Вы должны дать ему достаточно времени на такой переход.

«Я зову Майло на несколько минут раньше, чем всех остальных, – сказала Брайана. – Я обнаружила, что, когда прошу его помочь мне накрыть на стол, это помогает ему настроиться на еду. Если посадить его за стол без такой подготовки, он будет ерзать на стуле, отказываться от еды и ворчать, как старый брюзга. Помогая мне, он успевает переключиться».

Вы должны, во-первых, заранее предупредить ребенка о том, что скоро нужно садиться за стол, и, во-вторых, помочь ему закончить или остановить предыдущее занятие. Таким образом вы помогаете ему «подготовиться» к приему пищи.

ЗАРАНЕЕ СООБЩИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО БУДЕТ В МЕНЮ. «Одна из самых грандиозных истерик, которую устроил мне мой ребенок, была связана именно с едой, – рассказала на занятиях Кейт. – Я сообщила ему, что на ужин будут буррито. Но, когда я начала их готовить, обнаружила, что у меня нет некоторых ингредиентов. Поэтому я решила сделать горячие сэндвичи с тунцом и сыром. Сын играл на улице, и я наслаждалась тишиной. Поэтому я не известила его об изменении в меню. Как обычно, я предупредила мальчика за десять минут, а потом позвала ужинать. Он вымыл руки, сел за стол, посмотрел на еду и разразился слезами.

Он рассчитывал на буррито, и вынести сюрприз в виде сэндвича с тунцом и сыром, когда он был уставшим и голодным, было выше его сил. У него началась истерика».

Информируйте ребенка о планируемом меню. Когда он знает, чего ему ожидать, он садится за стол готовым к еде. Если вы вносите какие-то изменения, как это сделала Кейт, обязательно предупредите сына или дочь заранее.

Время перед ужином полно переключений. Ребенок приходит из школы домой, и родители тоже возвращаются домой с работы. Ребенку нужно сменить одежду, начать делать домашние задания. В это время дня его уровень энергии, как правило, снижается, и эмоциональные срывы происходят чаще всего. Питательный перекус около трех часов дня помогает пополнить запасы энергии и продержаться до ужина.

Если у вас непредсказуемый ребенок

«Наша двухлетняя дочка никогда не ужинает вместе с нами, – пожаловалась мне Сара. – Она сидит за столом максимум пять минут и ничего не ест. А через два часа начинает просить хлопья с молоком. Мои родители говорят, что мы должны наказывать ее за это или не давать ей никакой еды после обеда, чтобы к ужину она была голодной. Мне не нравится ни то ни другое решение, но я не знаю, что еще можно сделать».

Один из самых частых вопросов, который задают мне родители непредсказуемых детей: «Что делать с ребенком, который не хочет есть в установленное время, а через час просит перекусить?» Люди часто рассматривают отказ малыша от еды как упрямство, но дело вовсе не в этом. Реальная причина кроется в особенности биологических ритмов, которые не так легко подстраиваются под строгий режим дня. Если ваш ребенок бывает голоден в разное время дня, значит, так функционирует его организм. Вот почему, как я уже говорила, запланированные перекусы являются важной частью режима питания.

Чтобы понять, не создает ли такая нерегулярность более серьезной проблемы, вы должны проанализировать не один прием пищи, а целый день и даже период из нескольких дней. Проверьте, получает ли ребенок достаточное количество калорий и питательных веществ в течение дня или определенного периода времени. Малыши, как правило, хорошо едят только один раз в день. Это нормально для данной возрастной группы. Старшие дети тоже могут хорошо есть один раз в день, но если вы внимательно посмотрите, то увидите, что в совокупности, вместе с регулярными перекусами, например, за двухдневный период их организм получает всю необходимую норму калорий и питательных веществ. Это значит, что вам не о чем беспокоиться.

Если вы все равно волнуетесь, обратитесь к таблицам для оценки роста и веса детей. Отвечает ли вес и рост вашего ребенка нормам, установленным для его возраста? Если показатели развития малыша в два года соответствовали средним показателям для его возраста, то наблюдалось ли такое соответствие в четыре года и шесть лет? Если да, причин для беспокойства нет. Если же есть значительные расхождения, вам стоит проконсультироваться с педиатром.

Вы также можете следить за уровнем активности дочери или сына. Если вы не замечаете резких изменений и ребенок ведет себя как обычно, значит, все в порядке. Вам не нужно волноваться из-за того, что он отказывается от обеда или ужина. В любом случае через пару часов его ожидает питательный перекус и он сможет пополнить запасы энергии.

Даже если ребенок не хочет есть во время основного приема пищи, его все равно необходимо приглашать за стол. Совместные трапезы не только позволяют удовлетворить потребности в питании, но и дают прекрасную возможность пообщаться всем членам семьи, поделиться произошедшими за день событиями. Ребенку важно овладеть этими социальными навыками. Пусть малыш придет к столу и посидит с вами хотя бы пять минут. Как он станет постарше, вы можете увеличить это время. Это поможет ему научиться совместно молиться, поддерживать

разговор и вести себя за столом. Кроме того, вид еды может пробудить у него аппетит, и он с удовольствием поест вместе с вами. В конце концов даже непредсказуемый ребенок может адаптироваться к четкому графику, если тот остается неизменным изо дня в день.

ВАМ НЕ НУЖНО БЫТЬ «ПОВАРОМ НА ПОБЕГУШКАХ». Если перекусы являются частью сбалансированной диеты и помогают удовлетворять пищевые потребности ребенка, вам не нужно препираться с ним, когда он отказывается есть во время основного приема пищи, а вскоре после этого просит перекусить. Чтобы не чувствовать себя «поваром на побегушках», постарайтесь включать в основной прием пищи по крайней мере одно блюдо, которое нравится ребенку, а также научите его самостоятельно устраивать перекусы. Научите его выбирать для перекусов полезные и питательные продукты и готовить из них простые блюда.

Если у вас активный ребенок

Малышам трудно долго усидеть на одном месте. Активным же малышам это в разы труднее. На самом деле активные люди в любом возрасте не могут долго находиться в сидячем положении. Понаблюдайте за ними на встречах: они шевелят ногами, постукивают пальцами по столу, встают, чтобы заказать очередную чашечку кофе или в очередной раз сходить в туалет, и используют массу других социально приемлемых способов подвигаться. Для них движение – физиологическая необходимость.

Если ваш ребенок очень активен, прежде чем сажать его за стол, дайте ему возможность подвигаться. Если вы путешествуете на машине, не рассчитывайте на то, что он будет три часа спокойно сидеть в детском кресле, а потом еще час в ресторане, пока вы едите. Применяйте нашу формулу успеха. Перед тем как заехать в ресторан, постарайтесь остановиться в парке, чтобы позволить ребенку побегать. Или вместо ресторана устройте пикник на природе. Если ни то ни другое невозможно, позвольте ему не ждать за столом, а походить по холлу ресторана, пока готовится ваш обед. Короче говоря, найдите любой приемлемый способ дать выход его энергии.

Сколько времени ребенок может просидеть за столом, во многом зависит от его возраста и ситуации. С точки зрения безопасности и соблюдения социальных норм важно научить ребенка правилу «Когда мы едим, мы сидим за столом».

В Европе мальчиков и девочек, как правило, заставляют сидеть за столом дольше, чем их американских сверстников. Однако при этом их пытаются чем-нибудь занять – например, вовлекают в разговор, а в некоторых семьях детям даже позволяют читать за столом книгу.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок оставался за столом вместе с вами, дайте ему удобный стул, предоставьте возможность участвовать в общей беседе или разрешите взять бумагу, фломастеры или другие предметы для настольных занятий. Однако при этом вы должны помнить о том, что ребенок испытывает реальную потребность в движении и, если ему приходится долгое время сидеть на одном месте, у него внутри нарастает напряжение. Сделайте свои ожидания реалистичными. Как бы вы его ни развлекали, активный ребенок вряд ли сможет выдержать длинный официальный обед или ужин. Поэтому такие мероприятия лучше оставить только для взрослых компаний.

Ежедневная физическая активность – одно из важнейших условий для налаживания здорового питания. Детям необходим по крайней мере один час физической активности в день. Наряду с правильным режимом питания это поможет вам привить своему ребенку здоровые привычки на всю его жизнь.

Если у вас осторожный ребенок

Если ваше чадо склонно к негативной первой реакции, вы должны быть готовы к тому, что он отвергнет любую новую пищу, что вы бы ни предложили. Не попадайтесь в ловушку его первой реакции. Если вы не любите, когда на тарелке остается еда, прежде чем накладывать ему, спросите, хочет ли он ее попробовать. Если он откажется, уважительно отнеситесь к его желанию и оставьте его в покое. Но вы можете говорить, как вам нравится новое блюдо, и предложить его снова на следующий день. Негативная первая реакция вовсе не означает, что ребенку не нравится эта еда, – просто ему нужно время, чтобы привыкнуть к ней. Поэтому, когда вы готовите новое блюдо, приготовьте что-нибудь еще, что уже знакомо и нравится сыну или дочери. Так вы не будете беспокоиться, что ребенок останется голодным.

Вы также должны знать, что брать еду в рот и выплевывать ее – одно из любимых занятий у малышей. Это вполне нормально, поскольку ребенок открывает для себя мир вкусов и текстур. Он вовсе не отвергает эту еду. Продолжайте предлагать ее вместе с другими блюдами на выбор. Иногда малыши могут брать еду в рот и выплевывать ее от 5 до 15 раз, прежде чем решат ее проглотить.

Отмечайте достижения

Самый эффективный способ научить ребенка правильному поведению за столом – использовать положительное подкрепление. Дайте знать своему непростому чаду, как он вас порадовал, сказав: «Нет, спасибо». Отметьте, как хорошо он пользуется вилкой или салфеткой. Похвалите его за то, что он согласился попробовать новое блюдо или спокойно сидел за столом. Оцените его кулинарные способности и самостоятельность, когда он научился что-то готовить.

БУДЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫ. Если ребенок превосходно вел себя в течение пяти минут, а теперь хочет выйти из-за стола, вам лучше его отпустить. Лучше закончить еду в гармонии, чем со слезами и криками.

Если вас беспокоит питание вашего ребенка, проконсультируйтесь с диетологом или поищите больше информации на сайте Эллин Саттер по адресу <http://www.ellynsatterinstitute.org>.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ. Следуйте совету Эллин Саттер – предложите ребенку вкусную и здоровую пищу, а остальное предоставьте ему. Вы выполнили свою часть обязанностей. Когда вы перестанете контролировать, сколько ест ваш ребенок, вы сможете расслабиться и получить гораздо больше удовольствия от еды и застольной беседы.

Подводим итоги Питание

Необходимость несколько раз в день усадить ребенка за стол и заставить что-нибудь съесть, чтобы снабдить его организм хотя бы минимумом необходимых питательных веществ, зачастую становится настоящим кошмаром для родителей непростых детей. Однако прием пищи можно сделать гораздо более спокойным и приятным процессом – если вы будете учитывать темперамент сына или дочери.

Предугадывайте реакции

- У многих непростых детей высокая чувствительность обуславливает ярко выраженные предпочтения и привередливость в еде. Врожденная гиперэмоциональность добавляет силы их реакциям. Настойчивость вызывает упрямое желание делать все самому. Восприимчивость приводит к тому, что ребенок ест урывками. Низкая адаптивность мешает ему переключиться на еду. Также играют роль и «бонусные» черты темперамента. Непредсказуемость приводит к непрогнозируемым приступам голода. Высокий уровень активности способствует выработке привычки есть на бегу, а склонность к негативной первой реакции делает ребенка крайне консервативным в еде.

Создайте условия для успеха:

- Обеспечьте хороший выбор здоровых и питательных блюд и позвольте ребенку самому решать, что и сколько он хочет съесть.
- Сделайте перекусы питательными и предсказуемыми, включив их в график приема пищи, – в этом случае вам не придется сражаться с ребенком из-за того, когда или что он ест.

Действуйте как одна команда:

- Проверьте ваши собственные установки в отношении еды и питания. Не мешают ли они вам адекватно реагировать на потребности вашего ребенка, обусловленные его чертами темперамента?
- Дайте ребенку знать, что он может отказаться от еды, но должен делать это уважительно и тактично.
- Привлекайте сына или дочь к приготовлению пищи.
- Заранее сообщайте ребенку о меню и любых изменениях в нем.
- Чтобы понять, нет ли у вашего ребенка проблем с питанием, оцените его питание за несколько дней, а не за один прием пищи.
- Даже если ребенок отказался от нового блюда, продолжайте его предлагать.

Отмечайте достижения:

- Будьте реалистичны в своих ожиданиях. Лучше выпустить ребенка из-за стола чуть раньше, пока царит гармония, чем чуть позже, но со слезами.
- Наслаждайтесь вкусной едой и приятной застольной беседой.

Глава 18

Одевание

*Можешь ли ты полюбить меня таким, какой я есть, или же носки
разлучат нас?*

Пастор Дейв

На моем столе лежал церковный бюллетень. «Наверное, кто-то из коллег хочет, чтобы я его прочитала», – подумала я и принялась читать статью на первой странице:

«Это утро выдалось недобрым. "Бен, надень носки", – скомандовал я сыну пару минут назад. Видите ли, в нашей семье надевание Беном носков – это целый ритуал, не терпящий небрежности и бездумности. Носки должны быть тщательно проверены и перепроверены на предмет отсутствия грубых швов, противных ослабших резинок и всего остального, что потенциально может причинить неудобство. Момент истины наставал, когда носки надевались на ноги. Хорошо ли они сидят, или их следует немного поправить? Или их нужно переодеть с ноги на ногу? Или вообще снять и надеть другие?»

Я начала посмеиваться. Я не знакома с пастором Дейвом, но у нас с ним есть нечто общее – а именно дети с трепетным отношением к носкам. Я продолжила чтение.

«Как я уже сказал, надевание носков – ритуал, а этим утром все шло далеко не лучшим образом. Я сердился. Я не хотел сердиться, но ничего не мог с собой поделать. "Какие вообще могут быть трудности с надеванием носков?" – спросил я. В ответ Бен лишь неопределенно пожал плечами. "Надень носки немедленно!" – крикнул я.

Я ожидал, что сейчас мой своенравный отпрыск завопит и даст мне отпор, но я ошибался.

"Мне просто нужно, чтобы ты мне помог", – спокойно сказал мальчик. Этими простыми словами мой сын задал мне вопрос огромной важности. Можешь ли ты любить меня без условий? Можешь ли ты любить меня таким, какой я есть, или же носки разлучат нас?»

Я перестала читать, пораженная силой слов пастора Дейва. «Можешь ли ты любить меня таким, какой я есть, или же носки разлучат нас?» Носки – хлопковые, капроновые, старые, новые, белые и черные – надеванием и снятием их так или иначе начинаются и заканчиваются большинство дней в нашей жизни. Для кого-то это может показаться пустяком, но в семье, где есть мальчик или девочка с характером, носки могут стать причиной раскола между родителями и детьми, поводом для каждодневных неприглядных сцен с погонями по дому и отчаянными попытками обладателей маленьких ножек не позволить натянуть на себя эти грубые шутовщины с давящими резинками и трущими швами.

Одевание является серьезной проблемой для детей с непростым характером вовсе не из-за их капризности, несговорчивости или духа противоречия, а из-за врожденных особенностей их темперамента.

Предугадывайте реакции

– Рассмотрите психологический портрет своего ребенка, – сказала я группе родителей, – и подумайте, какие черты его темперамента делают одевание таким трудным делом?

– Разумеется, чувствительность, – ответил Роб. – Наша Анна соглашается носить только брюки и отказывается от платьев, потому что ей не нравится ощущение колготок на ногах.

– Смешно, но Сара из-за своей чувствительности отказывается носить брюки, потому что они давят на живот, и носит только платья, – заметила Кэти.

– А у нас проблема в высоком уровне активности, – сказала Джесс. – Джонатан не может посидеть на месте и минуты, чтобы нормально одеться.

Список рос: медленно адаптирующийся ребенок, который продолжает носить кофту в июле. Гиперэмоциональные дети, которые в раздражении срывают с себя одежду, потому что не могут просунуть голову в узкий ворот или справиться с пуговицами.

Итак, подумайте о своем ребенке. Его беспокоит текстура одежды из-за его высокой чувствительности? Он не любит менять стили или типы одежды из-за низкой адаптивности? Ему трудно сосредоточиться на ваших указаниях из-за восприимчивости? Он легко раздражается из-за своей гиперэмоциональности? Какая бы черта темперамента ни была тут задействована, вы можете предсказать, как он будет реагировать на одевание. Затем вы можете применить формулу успеха. Никто не должен начинать каждый божий день со сражения.

Создайте условия для успеха

Наша цель – научить детей одеваться самостоятельно, правильно и достаточно быстро. Для этого нужно создать обстановку, которая помогает им услышать наши указания и сосредоточиться на одевании. Кроме того, нам необходимо обеспечить их правильным «реквизитом» – одеждой, которую легко надевать и которая соответствует погоде и случаю.

Следите за тем, чтобы ничего не отвлекало ребенка от одевания

Подумайте, что может мешать вашему ребенку одеваться? Что конкурирует с одеждой за его внимание?

Кэти сразу назвала телевизор и была права. Телевизор нарушает коммуникацию с ребенком, поскольку посылает свои интенсивные сигналы «Слушай меня!» и часто приводит к перевозбуждению. В большинстве случаев введение правила «никакого телевизора по утрам» позволяет сделать процесс одевания и утренних сборов гораздо более гладким и быстрым.

Отвлекать внимание ребенка может все что угодно. Вы должны выяснить, что мешает процессу одевания конкретно у вас дома, но вот какой список главных виновников проблем составили родители на моих курсах:

- **Окна.** «Мика любит подбегать к окну, чтобы посмотреть на проезжающие мимо машины. Он приходит в такой восторг, что и мне становится интересно. Я тоже подхожу к окну, и мы смотрим вместе. Если мне нужно его одеть, то приходится задергивать шторы».

- **Открытые двери.** «Джаспер убегает, потому что он любит бегать. Если у меня и получается его спокойно одеть, то только в ванной комнате с закрытой дверью. Он говорит, что открытая дверь словно приглашает его убежать».

- **Игрушки и другие вещи.** «В нашей семье мы шутим, что единственное место, где Келин может одеться, – космос. Нам приходится убирать все игрушки и предметы, иначе она забывает про одевание и начинает возиться с ними».

- **Слишком большой выбор.** Как правило, у детей с характером есть любимая одежда, в которой они чувствуют себя хорошо и комфортно. Большой выбор только усложняет процесс.

Проверьте шкаф ребенка и уберите из него все лишнее. Оставьте только его любимую одежду. Уменьшите количество аксессуаров. Каждое решение отнимает у ребенка время и силы.

Внимательно посмотрите на обстановку у себя дома. Устраните все, что мешает вашему непростому чаду сосредоточиться на таком важном деле, как одевание. Помогите ему стать успешным, немного изменив окружающее его пространство.

После того как вы устраните факторы, препятствующие успеху, постарайтесь создать способствующие ему условия. Вот что может помочь в этом:

- **Подходящая одежда.** Ребенок должен иметь доступ только к той одежде, которую, по вашему мнению, он должен носить. Если вы не хотите, чтобы осенью он ходил в шортах, уберите шорты из его шкафа.

- **Правильно организованное пространство гардероба.** Разделите шкаф ребенка на три секции – «парадная» одежда, одежда для школы или детского сада и одежда для отдыха. Ребенок поможет вам распределить одежду по соответствующим полкам. Таким образом, каждый раз его выбор одежды будет ограничен определенной секцией.

- **Уличный и домашний термометр.** Чтобы научить ребенка выбирать одежду в соответствии с погодой, используйте термометр. Повесьте в комнате ребенка термометр. Термометр должен быть достаточно большим, чтобы на уровне 0° можно было приклеить картинку с теплой курткой, на уровне 15 °С – с теплым свитером, на уровне 20 °С – с шортами, а на уровне 27 °С – с плавками. Благодаря таким подсказкам даже трехлетний малыш может, глядя на термометр, сказать, какой тип одежды нужно надевать сегодня. Он не будет спорить с прибором так, как может препираться с родителями. Устраните повод для споров, переложив часть своих забот на термометр.

- **Зеркало.** Повесьте в детской комнате зеркало, чтобы ребенок мог наблюдать за собой и концентрироваться на процессе одевания.

- **Простые застежки.** Покупайте одежду с большими пуговицами, липучками и молниями, которые легко застегиваются. Избегайте одежды, которую трудно надевать и снимать.

Таким образом вы можете создать условия, поощряющие вашего ребенка одеваться самостоятельно, правильно и быстро. Посмотрите на обстановку его глазами и внесите необходимые изменения, чтобы помочь ему быть успешным. Если ваше чадо старше трех лет, обязательно привлечите его к процессу организации пространства.

Действуйте как одна команда

Часто причиной конфликтов становятся расхождения в представлениях родителей и детей о том, как нужно одеваться. Мы хотим, чтобы наш ребенок одевался самостоятельно, но при этом в соответствии с нашими стандартами. Однако у него могут быть совсем другие стандарты. Мальчики и девочки с непростым характером склонны уже в очень раннем возрасте придерживаться своего индивидуального стиля в одежде.

«Джейден относится к тому разряду детей, которые хотят носить шорты в январе и теплую куртку в июне, – рассказала на занятиях Челси. – Я долго боролась, но в конце концов позволила сыну решать самому – в пределах разумного, конечно. Теперь я разрешаю ему выходить на улицу в шортах зимой и в теплой куртке летом, если он так хочет. Не проходит и пары минут, как он сам бежит домой переодеваться».

«Я мечтала, что у меня будет маленькая дочка, которую я смогу наряжать, как куклу, – сказала Эмили. – Когда же Бог наградил меня дочкой, которую вообще не интересуют наряды, я поняла, что мне придется искать какие-то компромиссы между тем, как, по моему мнению, должен выглядеть мой ребенок, и тем, как он позволяет себя одевать».

Чтобы не превращать одежду в повод для конфликтов, вы должны проанализировать собственные ожидания. Насколько они реалистичны с учетом особенностей темперамента вашего ребенка? Насколько они соответствуют его индивидуальным предпочтениям? Скорректируйте свои ожидания в соответствии с «тем, что есть».

Если у вас гиперэмоциональный ребенок

НАУЧИТЕ СЫНА ИЛИ ДОЧЬ ПРАВИЛЬНЫМ СЛОВАМ. Всех детей с характером можно, кажется, разделить на две группы. Настрой первой группы – «Я хочу все делать сам»; настрой второй – «Я ничего не могу сделать без посторонней помощи». Дети из второй группы осознают всю сложность процесса одевания и, чтобы избежать разочарований, просят родительской помощи. Безусловно, ваша помощь делает для них этот процесс куда более легким и приятным, однако ваша задача – поощрять их одеваться самостоятельно. Дети из первой группы не боятся разочарований, но реагируют на них очень интенсивно!

Тара – самостоятельный ребенок. Порой родителям с ней бывает очень трудно. «Это всегда происходит, когда я опаздываю на работу, – пожаловался мне ее отец. – Младший ребенок начинает вопить на своем стульчике, требуя, чтобы его вытащили оттуда. Семилетнего сына нужно срочно накормить завтраком перед выходом в школу. А Тара настаивает на том, что она будет одеваться сама. Это было бы прекрасно, если бы она выбирала такую одежду, которую можно надеть без помощи взрослых. Но в такие дни девочка неизменно выбирает свой любимый трикотажный сарафан, в который вдобавок вшита футболка. У этого платья два отверстия для головы и четыре для рук, так что надеть его самой ей никогда не удастся. Поскольку мне категорически запрещается вмешиваться, я стою в стороне и слушаю, как она пыхтит и ворчит. Она засовывает одну руку, платье перекручивается, так что другой рукав оказывается у нее на спине. Если я попытаюсь ей помочь, она вопит и бьет меня по рукам. Тара старается, пока у нее не кончается терпение. Тогда она в отчаянии стаскивает с себя платье, швыряет его на пол и пинает ногами по комнате».

На самом деле Тара делает как раз то, чему мы хотим научить детей: она пытается самостоятельно одеваться. Она очень целеустремленная и независимая девочка. Проблема возникает из-за того, что ее двигательные навыки пока не соответствуют ее желаниям. Ее необходимо научить трем следующим вещам: 1) как правильно выражать свое разочарование словами; 2) как справляться со своими эмоциями; и 3) как разбить задачу на небольшие, более простые шаги.

Если ваш ребенок похож на Тару, поговорите с ним о силе его эмоций. Научите сына или дочь словам, при помощи которых можно выразить разочарование и гнев. Дайте ему знать, что он всегда может попросить вас о помощи. Наконец, научите его разбивать задачу на небольшие части, с которыми легче справиться по отдельности. Если вы не знаете, как это сделать, прочитайте раздел о том, как наладить процесс одевания восприимчивых детей.

Действуйте с юмором

Юмор помогает снизить напряжение, справиться с негативными эмоциями и расположить ребенка к сотрудничеству. После посещения моих курсов Кристина прислала мне следующее письмо: «Сегодня утром Уайетт не дал мне вытереть ему попу после туалета. На часах не было еще и восьми, и я с ужасом представила, каким будет предстоящий день, если он так начинается. Обычно в таких случаях я принималась настаивать, он сопротивлялся, и мы оба

кричали друг на друга. Вообще наша совместная жизнь с Уайеттом казалась одной непрерывной битвой с момента его рождения. Но на этот раз я решила не вступать с ним в спор, а, как мы говорили на занятиях, попробовать использовать юмор. Поэтому я принялась нюхать воздух. "Фу, где-то прячется вонючая попка!" – воскликнула я и сделала вид, что ищу "вонючую попку" за занавеской, потом под раковиной. Он начал смеяться и сам заглянул под мыльницу. Наконец мы заглянули ему за спину, нашли то, что «искали», вытерли ее и, довольные, вышли из ванной. Если бы не ваш совет, все, как всегда, закончилось бы скандалом. Юмор – настоящий спасательный круг, когда у вас непростой ребенок».

Одевание не должно быть серьезным событием. Если вы и ребенок по этому поводу часто ссоритесь и выходите из себя, вместе посмейтесь над своими сильными реакциями. Используйте развитое чувство юмора вашего ребенка, чтобы разрядить напряженную ситуацию. Например, натяните нижнее белье на голову или носок на руку – и от души посмейтесь. С улыбкой напомните сыну или дочери о том, что вам приходилось переживать трудности и похуже, так что вы справитесь и с этой проблемой.

Если у вас настойчивый ребенок

Покупка одежды – ключевой шаг в решении проблемы с одеванием. Когда речь идет об одежде, настойчивые дети хотят как можно больше слышать «да». Такие мальчики и девочки любят сами выбирать себе одежду и зачастую имеют четкие представления о своем индивидуальном стиле. Они знают, что им нравится, и не приемлют никаких возражений. Это означает, что вы и ребенок должны заранее договориться о том, какая одежда будет висеть у него в шкафу.

Покупайте ребенку одежду, которую легко надевать, которая подходит к другим вещам в его гардеробе, а также очень комфортна. Чтобы избежать конфликтов из-за не сочетающихся друг с другом полосочек, клеточек и цветочков, не покупайте «разношерстные» вещи или же покупайте, например, только одноцветные брюки и футболки/рубашки с рисунком.

Если ваш ребенок еще младенец или малыш, ваша задача упрощается. Вам просто нужно выбирать одежду из мягких, неколючих тканей, которая нигде не жмет и не давит. Есть сайты, которые специализируются на продаже такой одежды. Другой вариант – использовать одежду, которая стиралась много раз. Такая одежда, как правило, мягче, чем новые вещи.

Когда ваш ребенок научится говорить, он начнет четко высказывать свое мнение по поводу того, что он будет и не будет носить. Это значит, что пришло время для того, что я называю консенсусной одеждой.

Консенсусная одежда позволяет ребенку свободно вертеть головой и двигать руками. Она не сдерживает движений и не натирает его чувствительную кожу. Однако таким односторонним подходом ограничиваться нельзя, если вы не хотите, чтобы ваше чадо везде и всюду ходило в широких спортивных штанах, огромных футболках, мешковатых платьях и тщательно обследованных (на предмет грубых швов, растянутых резинок и висящих ниточек) носках. Консенсусная одежда позволяет родителям непростого ребенка без смущения появляться с ним на людях и гордо демонстрировать всему миру, какой красавец или красавица у них растет. Она дает возможность существенно сократить количество утренних распрей по поводу одевания. Платой за спокойные утра может быть пять часов совместного шопинга раз в месяц. Поскольку поход по магазинам с непростым ребенком тоже не очень-то приятное дело, вы можете выбирать, что для вас более ценно. Лично я выбираю консенсусную одежду, поскольку мне куда проще выдержать пять часов совместного шопинга раз в месяц, чем непримиримые баталии в начале каждого дня.

Вот ключевые правила эффективной покупки консенсусной одежды:

• **«Я буду тебя слушать».** Сообщите ребенку, что вам предстоит совершить подвиг. Слово «подвиг» поможет частично ослабить его негативную реакцию на то, что вы скажете дальше. Скажите, что вам нужно сходить в магазин за одеждой. Когда первоначальный взрыв недовольства ослабнет (большинство непростых детей ненавидят ходить по магазинам), попросите его внимательно выслушать вас и проговорите примерно следующее: «Я не буду покупать тебе то, что тебе не понравится. Я лишь хочу, чтобы ты был более гибким и согласился примерить вещи, которые я предложу». Далее договоритесь о том, что вы не будете покупать неудобные, колючие или некрасивые вещи и купите только то, что понравится обоим.

• **Будьте готовы сходить в магазин несколько раз.** Если вам нужно купить своему чаду наряд на завтрашнее мероприятие, вас ждут большие проблемы. Многие непростые дети склонны к негативной первой реакции. Это значит, что при первой примерке они отвергнут любую одежду. Если ребенку подошла какая-то одежда, оставьте ее в магазине, помолитесь, чтобы никто ее быстро не купил, а затем обсудите свой выбор по дороге домой. Еще один хороший способ – искать одежду, похожую на старые любимые вещи ребенка, к которым он привык. Например, вы можете сказать: «Это синее платье смотрится на тебе замечательно. Оно напоминает мне твое любимое желтое платье. Помнишь, что тебе оно не понравилось, когда ты померила его первый раз? А теперь ты его очень любишь. К сожалению, оно становится тебе мало. Подумай, может быть, это синее платье будет отличной заменой желтому? Мы можем вернуться через несколько дней и померить его еще раз». И все, на этом остановитесь!

• **Не забудьте сделать перерыв.** Консенсусный шопинг требует невероятного терпения, самоконтроля и толстокожести, чтобы спокойно выносить буравящие вас взгляды продавцов. Никогда не занимайтесь шопингом на пустой желудок. Походите по магазинам примерно час, а потом остановитесь перекусить. Ребенок не будет возражать против перекуса, даже если в нем больше нуждается вы, а не он.

• **Знайте, когда уйти.** У нас в семье энергичная дочка-экстраверт намного упорнее отстаивает свое мнение по поводу одежды и стиля, нежели ее непростой брат-интроверт... Это была наша четвертая попытка купить ей костюм на школьную вечеринку. Мы посетили семь магазинов и теперь находились в восьмом. Мы перемерили не меньше полутора десятков нарядов, большинство из которых выбрала я. Среди них было очень милое платье, которое она отринула из-за «неправильного» цвета. Еще были брюки с красивой блузкой навывпуск, но они тоже были отвергнуты из-за грубой ткани. Ей не понравились ощущения на коже! Черный брючный костюм ожидала та же участь. Я попыталась убедить ее выбрать какой-нибудь наряд, чтобы взять домой и показать папе. Однако уловка не сработала; дочка разразилась слезами и начала кричать, что я обещала не заставлять ее покупать то, что ей не нравится. Я старалась держаться, чтобы не закричать в ответ. Продавщица посмотрела на меня «тем самым взглядом» и участливо спросила: «Боже, как вы это терпите?» Мило улыбнувшись, я ответила: «Я привыкла. Мы часто ходим по магазинам». Мы выждали момент, когда продавщица не смотрела в нашу сторону, и выскользнули из магазина. Разумеется, это было неприятно.

Я сердилась из-за того, что мы потратили столько времени, но так и не смогли ничего купить. Но в то же время я понимала, что дочь не старается намеренно досадить мне, проверить, насколько далеко она может зайти. Она отвергала одежду, потому что та действительно была для нее некомфортной или она не чувствовала себя в ней привлекательной. Для девочки на самом деле было важно найти «свою» одежду. Тем не менее спустя два с половиной часа мое терпение было на исходе.

«Мам, ты сердишься?» – спросила она. «Да, сержусь, – призналась я. – Зайдем еще в один магазин?» Я решила во что бы то ни стало покончить с этим делом сегодня!

Дочка внимательно посмотрела на меня. «Я думаю, нам лучше пойти домой, – сказала она. – Судя по твоему лицу, тебе нужно сделать перерыв».

Она была права. Мне действительно требовался перерыв. Мы пошли домой, оставшись друзьями, и, к нашему счастью, до вечеринки оставалось еще целых шесть дней!

• **Когда вы находите консенсусную одежду, покупайте ее!** Только во время нашего шестого похода по магазинам мы нашли наряд, который устроил нас обеих. Это было рекордом. Обычно мы справляемся за два-три раза. Кроме того, нам повезло – выбранные вещи были выставлены на распродажу. Зачастую бывает наоборот: мне приходится тратить на ее одежду больше денег, чем хотелось бы. Просто я знаю, что, если купить понравившуюся ей вещь, она будет с удовольствием носить ее каждый день, так что расходы себя окупят. Если мы выбираем одежду для отдыха, я могу купить несколько экземпляров одной и той же вещи разных цветов. Ну и что с того, что они в одном стиле, если ей комфортно, а мне нравится, как дочка выглядит?

Если вы содрогаетесь от одной только мысли о том, чтобы заставить свое чадо примерить одежду в общественной примерочной, берите одежду для примерки домой. Какой бы способ покупки вы ни выбрали, позвольте ребенку выбрать одежду самому, пусть и не самую красивую и модную, а не навязывайте ему то, что нравится вам. Консенсусная одежда помогает создать между вами доверительные, нацеленные на сотрудничество отношения, которые позволят безболезненно пережить подростковый возраст и сохранятся на всю жизнь. Долгосрочный выигрыш огромен. Краткосрочные дивиденды – мир по утрам.

РЕБЕНОК МОЖЕТ ПЕРЕДУМАТЬ. С детьми дошкольного возраста вы можете пройти все круги ада с покупкой консенсусной одежды, а потом узнать, что ребенок «передумал». Не позволяйте малышу с непростым характером надевать новую одежду сразу же в магазине. Оставьте на ней этикетки и попросите его примерить одежду еще раз дома. Только после окончательного «одобрения» вы можете взять ножницы и срезать этикетки. Если вы выполнили все эти рекомендации, а ваше чадо все равно отказалось от обновки, вы определенно заслужили право на один полноценный вопль разочарования.

После того как вы таким образом выпустили свои эмоции, сядьте вместе с ребенком и внимательно изучите отвергнутую одежду. Спросите, что не нравится. Слишком высокий воротник? Слишком тугая резинка на талии? Слишком короткие или тесные рукава? Примите это к сведению на следующий раз. Внимательно выслушайте ребенка и не игнорируйте его жалобы. Такое внимательное отношение к его потребностям и предпочтениям сократит количество ненужной одежды в гардеробе.

Поскольку дети с характером ко всему прочему невероятно упрямы, если ваше чадо признало одежду «непригодной», вам лучше кому-нибудь ее отдать. Если наряд будет висеть в шкафу, время от времени у вас будет возникать соблазн уговорить ребенка надеть его. Эти попытки обычно заканчиваются разочарованием и конфликтами. Даже в семьях с ограниченным бюджетом родители находят такое решение полезным. Это расточительно? Если доведено до крайностей, то да. Но когда такой подход применяется в разумных пределах, он является признанием того, что все мы иногда совершаем ошибки. Мы можем извлечь урок из этих ошибок и в следующий раз сделать лучший выбор.

Иногда бывают ситуации, когда мы должны потребовать, чтобы ребенок оделся так, как мы считаем нужным. Как родители, мы вправе это делать, особенно в случаях, когда ребенок отказывается одеваться по погоде или в соответствии с общепринятыми нормами. Однако, выдвигая свои требования, будьте осторожны, чтобы не загнать себя в угол, как это сделала Кристал.

Кристал недавно прослушала курс под названием «Дети и решения», в ходе которого она узнала о методе естественных и логических последствий, а также о том, что дети могут страдать от последствий собственных решений. Разумеется, она решила применить эти знания на практике. В тот день они с ее трехлетним сынишкой собирались пойти на пикник в детский

центр. На сборы у них оставалось всего 30 минут, но Кори никак не хотел одеваться. Чтобы задействовать силу естественных последствий, она сказала: «Кори, если ты не переоденешься, ты поедешь в пижаме».

Что Кристал не учла, так это то, что трехлетние дети понятия не имеют о дресс-коде. Разумеется, он не переоделся, и ей пришлось вести его на пикник в пижаме. Малыш прекрасно провел время, а Кристал краснела от стыда перед воспитателями и другими родителями. Убедитесь, что ваш ультиматум не обернется против вас самих.

Если у вас чувствительный ребенок

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТЕКСТУРУ И УДОБСТВО. Либби распахнула дверцы шкафа и констатировала: «Мне совершенно нечего надеть». Она внимательно разглядывала вешалки и полки и действительно ничего не находила! «Это слишком колючее... – комментировала она. – Здесь щекотные ворсинки... А тут давит резинка».

С носками тоже все было непросто. Она любила короткие носки, которые пыталась натянуть как можно выше. К сожалению, это не помогало. Легинсы вылезали из-под носков, обвисали на коленях и оставляли полоску голой кожи на щиколотках. А Либби терпеть не могла обвисшие легинсы.

Сегодня она внезапно решила надеть блузку с блестками, которую бабушка подарила ей на день рождения еще в июле. Блузка уже месяца четыре валялась где-то на чердаке. Мать Либби была удивлена, что дочка вообще о ней вспомнила.

Чувствительные дети действительно способны чувствовать ниточки, ворсинки и катышки на одежде. Они замечают все: как их одежда шелестит, отражает свет и скользит по коже.

Вы должны доверять детским ощущениям и стараться выбирать одежду из натуральных тканей, особенно из хлопка, который очень комфортен. Избегайте синтетических тканей, которые могут электризоваться и раздражать чувствительную кожу.

Творчески подходите к проблеме одевания. Если ваша дочка не любит брюки, пусть носит легинсы и колготки, чтобы не замерзнуть зимой. Если ваш сын не может ходить в школу в жестких модельных ботинках, пусть носит мягкие мокасины. Хлопковые свитера выглядят ничуть не хуже шерстяных. Мягкие трикотажные шорты сегодня могут носить как мальчики, так и девочки. Капюшон может защищать от холода так же хорошо, как обтягивающая шапка. Если хорошенько подумать, решить можно любую проблему!

Покупая одежду, не забудьте тщательно осмотреть ее не только снаружи, но и изнутри. Поскольку именно изнанка прикасается к чувствительной коже ребенка, она должна быть мягкой и приятной на ощупь. Аккуратно срежьте этикетки так, чтобы не осталось царапающих краев. Аппликации зачастую красиво выглядят снаружи, но изнутри делают поверхность одежды жесткой и натирают кожу.

ГОВОРите С РЕБЕНКОМ О ТОМ, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ. Мальчики и девочки с непростым характером должны понимать, почему у них возникают проблемы с одеждой и процессом одевания в целом. Они должны получать от вас следующие сообщения:

- «Ты чутко реагируешь на изменения температуры».
- «Ты очень чувствителен, поэтому в новой обуви тебе всегда некомфортно. Попробуй походить в ботинках несколько минут, чтобы дать привыкнуть ногам».
- «Ты очень восприимчив. Ты думаешь о многих вещах сразу, поэтому тебе трудно быстро одеваться».
- «Ты полон энергии. Тебе трудно долго оставаться на одном месте, чтобы надеть на себя всю одежду».

- «Ты очень упорен. Ты любишь одеваться самостоятельно. Это замечательно! Но если у тебя что-то не получается, ты всегда можешь обратиться за помощью».
- «Я думаю, что тебя беспокоит этикетка. Давай ееотрежем, и рубашка перестанет натирать шею».

Чем богаче словарный запас у вашего ребенка, тем лучше он может объяснить вам, что чувствует и в чем нуждается. Хорошая вербальная коммуникация предотвращает непонимание.

ВЕРЬТЕ РЕБЕНКУ, КОГДА ОН ГОВОРИТ, ЧТО ЕМУ ЖАРКО. Дети с характером гиперэмоциональны и энергичны. У них горячая кровь. Вам может быть неловко перед людьми, когда вы выходите на прогулку в теплом шерстяном свитере, а ваше чадо шагает рядом в футболке с короткими рукавами, но ему действительно может быть жарко. Доверьтесь ему – он сообщит вам, если замерзнет. Хорошее решение проблемы – приучить сына или дочь носить с собой в рюкзаке свитер на тот случай, если вдруг станет холодно.

ВОВРЕМЯ РАЗРЕШАЙТЕ РЕБЕНКУ РАЗДЕТЬСЯ. Если вы одеваете ребенка в одежду для особого случая, то должны вовремя разрешить ее снять. Не испытывайте его терпение. Хотите устроить фотосессию? Тогда оденьте свою малышку в прелестное кружевное платьице, сделайте несколько красивых снимков и быстро снимите с нее этот наряд, пока все довольны и улыбаются. Если вас пригласили на праздничный ужин, не забудьте взять с собой удобную одежду, чтобы переодеть ребенка спустя какое-то время. Необходимость терпеть на себе раздражающую, неудобную одежду отнимает у непростого ребенка массу сил. Когда его запасы энергии иссякают, он перестает справляться с нарастающим напряжением, и эмоциональный срыв неизбежен.

ПОПРОБУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА ИЛИ МАССАЖ. Иногда несколько минут, потраченные на то, чтобы смазать чувствительную кожу ребенка детским лосьоном, помассировать или просто растереть его ручки и ножки, помогут ему более комфортно чувствовать себя в носках, варежках и любой другой одежде.

Если у вас восприимчивый ребенок

«Итану целых семь лет, а мне по-прежнему приходится одевать его по утрам, – пожаловалась мне его мать. – Он либо просто валяется на кровати, либо медленно соскальзывает на пол и лежит там, как безжизненная кукла, не в состоянии пошевелить пальцем. Его трехлетний брат одевается самостоятельно, поэтому я могу помочь Итану. Но, откровенно говоря, меня это достало. Иногда я срываюсь и начинаю кричать».

Итан относится к разряду детей «Я ничего не могу сделать без посторонней помощи». К счастью, есть способы сделать так, чтобы он захотел одеваться самостоятельно.

ПРИВЛЕКАЙТЕ ФАНТАЗИЮ. У детей с характером богатое воображение. Вы можете использовать это качество своего ребенка, чтобы сделать процесс одевания быстрым и легким. Спросите у него, кем он хочет быть сегодня утром – например, космонавтом или пожарным. Затем скажите, что ему нужно срочно одеться для полета в космос или для тушения пожара. Надевая на него носки, объясните, что это специальные космические носки, а свитер и штаны – скафандр для выхода в открытый космос. Повеселитесь вместе со своим чадом. Облачаться в костюм космонавта гораздо интереснее, чем надевать обычные джинсы. Кроме того,

ребенку проще контролировать свои эмоции и оставаться спокойным, когда его ум сосредоточен на чем-то интересном и веселом.

ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС. Чтобы приучить ребенка из группы «Я ничего не могу сделать без посторонней помощи» самостоятельно одеваться, можно начать с того, чтобы приучить его самостоятельно раздеваться. Снимать одежду легче, чем надевать. После того как он в совершенстве овладеет навыком стягивания с себя одежды, вы можете переключить его внимание на одевание. Предложите ему поиграть в игру: один носок надеваете на него вы, второй надевает он сам; футболку надеваете вы, свитер – он сам. Поговорите о предстоящем дне, чтобы отвлечь внимание малыша от возможных неприятных ощущений. Постепенно устраняйтесь из этого процесса – пускай им управляет ваше чадо. Возможно, вам все равно придется сидеть в детской комнате и развлекать ребенка разговорами, но по крайней мере он будет одеваться сам.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ. Давая указания ребенку, используйте короткие и четкие инструкции. Хорошим подспорьем может послужить визуальная подсказка. Нет ничего более разочаровывающего для ребенка, чем десять минут бороться с ботинками, а потом увидеть, что зимние штаны лежат рядом на скамейке. Маленькие дети не знают, в какой последовательности нужно одеваться. Сделайте для них визуальную инструкцию, включающую указания, например, на следующие «этапы»: зимние штаны, ботинки, куртка, шапка и варежки. Или нижнее белье, носки, брюки, рубашка. Когда ребенок видит, какие шаги ему предстоит выполнить, это помогает ему оставаться сосредоточенным и избежать досадных ошибок.

Если у вас медленно адаптирующийся ребенок

Процесс одевания изобилует переключениями. Чтобы одеться, ребенку нужно перестать заниматься тем, чем он занимается, возможно, перейти в другую комнату, снять с себя один костюм и надеть другой. Для медленно адаптирующегося ребенка это сложная процедура, чреватая эмоциональными срывами.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ. Там, где с другими детьми можно уложиться за десять минут, с медленно адаптирующимся ребенком требуются все 30. Выбор «правильной» одежды и переход от одной одежды к другой отнимает немало времени и сил у всех участников процесса. Выделите в своем распорядке дня время на одевание, чтобы дать ребенку возможность неспешно одеться.

СОБЛЮДАЙТЕ УТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК. Важно установить четкий распорядок, которого вы будете придерживаться каждое утро. Ваше утро может быть следующим: подъем в 7:00 плюс десять минут на то, чтобы пообниматься в постели с мамой и папой. Не рассчитывайте на то, что ваш медленно адаптирующийся ребенок будет тотчас выпрыгивать из кровати и браться за дела. Он попросту не способен на это. Выделите ему 20 минут на одевание. По возможности все утренние процедуры, такие как умывание, чистка зубов, причесывание и одевание, должны выполняться сразу же. Не оставляйте их на потом – так вы устраните несколько ненужных переключений. Выделите ребенку еще 45 минут на то, чтобы позавтракать, собрать портфель, надеть верхнюю одежду и т. д. и быть готовым к выходу в 8:15.

ВЫБИРАЙТЕ ОДЕЖДУ ЗАРАНЕЕ. Детям с характером нужно время, чтобы привыкнуть к любой идее. Хорошее решение проблемы – выбирать одежду, которую ребенку пред-

стоит надеть на следующий день, накануне вечером. Если погода неустойчивая, выберите один теплый и один легкий комплект одежды, и пусть утром термометр сделает выбор.

«У меня четверо детей, – заметила Николь, – и могу сказать вам, что подготовка одежды с вечера – единственный способ одеть их всех утром быстро и без скандалов. Мы выкладываем все, даже варежки и ботинки. Когда они видят одежду, которую им нужно надеть, они словно настраиваются заранее и становятся более сговорчивыми – это касается всех детей, а не только обладателей непростого характера».

ПОДГОТОВЬТЕ ЕГО К СМЕНЕ СЕЗОНОВ. Я помню, как однажды зашла в класс к своей группе родителей и поприветствовала их: «Поздравляю с первым теплым днем!» В ответ раздалась возгласы негодования.

«Вы издеваетесь над нами?! – раздраженно воскликнула одна мама. – Сегодня утром я попыталась надеть на своего упряма шорты и сандалии вместо теплой куртки и ботинок. Его вопли были слышны на соседней улице!»

Дети с характером не любят любых изменений, в том числе связанных с сезонной сменой одежды. Привыкнув к длинным зимним штанам, они будут оттягивать шорты вниз, чтобы сделать их длиннее. Или, наоборот, будут отшвыривать громоздкий пуховик, требуя выпустить их на улицу в легкой рубашке. Ребенка нужно подготовить к этому переходу заранее. Например, за несколько недель до ожидаемого наступления тепла или холода возьмите чемодан, положите туда несколько комплектов новой сезонной одежды и поиграйте с ребенком в игру «путешествуем и переодеваемся». Когда настанет момент сменить сезонный гардероб, он будет готов к этому, поскольку уже привыкнет к новым нарядам.

Если у вас активный ребенок

ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ДЕЛАТЬ САМОМУ. Даже пятимесячный малыш может стянуть с себя носок, если вы слегка приспустите его с ножки, поможете ему взяться за кончик и потянуть. Чем больше ваше непоседливое чадо будет застегивать, натягивать и стягивать с себя что угодно, чем меньше энергии у него будет оставаться на то, чтобы вертеться и убегать. Как только активный малыш научится стоять, начните одевать его перед зеркалом. Зеркало отвлечет его внимание и даст вам возможность более-менее спокойно его одеть.

Наслаждайтесь успехами

После того как вы успешно одели свое непростое чадо, поздравьте себя. Похвалите себя за терпение и изобретательность и скажите себе, что со временем все будет становиться только лучше и лучше. Ваш ребенок растет и взрослеет. Недавно после моего семинара ко мне подошла одна женщина и рассказала:

«Моей дочери сейчас 12 лет. Когда она была дошкольницей, одевание занимало у нас по три часа. Она терпеть не могла катышки в носках. Поэтому в семь часов утра я уже сидела и очищала ее носки от всех катышков до единого! Я знала, что, если не сделаю этого, меня ждет часовая скандал со срыванием с ног носков и другими подобными прелестями. Сейчас девочка надевает носки без проблем. Когда отец спросил, помнит ли она, как выходила из себя из-за катышков, она ответила: "Конечно, я помню. И эти катышки по-прежнему жутко меня раздражают. Но я научилась терпеть"».

Повторение – залог успеха с непростыми детьми. Чем чаще они что-то делают, тем более комфортно себя с этим чувствуют. Прежние поводы для сражений исчезают, и им на смену

приходят новые, характерные для следующего этапа развития. Вместо носков баталии могут разыгрываться из-за волос, которые никак не хотят укладываться в красивую прическу, или из-за макияжа. Однако большой плюс состоит в том, что теперь дети знают, что в прошлом они успешно справлялись с подобными проблемами, поэтому смогут успешно справиться и с этой.

ОПИРАЙТЕСЬ НА ПОМОЩЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. Наши занятия с родителями непростых детей проходили очень успешно. Проблемы начинались перед их уходом, когда родители пытались натянуть одежду на своих уставших чад, неспособных справиться с еще одним переключением. Это было ужасно. Поэтому мы решили сделать одевание последним пунктом в занятиях детской группы и переложить эту обязанность на плечи воспитателей. Скандалы прекратились чудесным образом. Теперь дети одевались с удовольствием, и по окончании занятий родителям оставалось лишь быстренько накинуть на себя верхнюю одежду и выскочить с ребенком за дверь. Единственное, за чем надо было следить, – не позволять родителям задерживаться после занятий, чтобы дети не перегревались в теплых куртках.

Помните: дети с непростым характером прибегают к своим крупнейшим сражениям для родителей, поскольку с папами и мамами они чувствуют себя наиболее комфортно. Поэтому, когда есть такая возможность, обращайтесь за помощью. Ваш ребенок не будет возражать, а вы получите необходимый отдых.

Одевание, прием пищи, отход ко сну и другие типичные переходные моменты в течение дня не должны быть поводом для постоянных сражений. Применяя формулу успеха, вы можете предотвратить многие из этих сражений или по крайней мере существенно сократить их частоту. Для этого вы должны уважительно относиться к темпераменту своего ребенка, учитывая особенности собственного темперамента, и соответствующим образом приспосабливать свои реакции. Не бойтесь пробовать новые и нестандартные подходы. Не позволяйте носкам разлучить вас.

Подводим итоги Одевание

Для большинства людей необходимость сменить одну одежду на другую может казаться пустяком, но в семье, где есть непростые дети, одевание может стать причиной разлада между родителями и детьми, поводом для каждодневных неприглядных сцен с погонями по дому и отчаянными попытками маленьких упрямцев не позволить натянуть на себя эти грубые штучки с давящими резинками, царапающими этикетками и натирающими кожу швами. Проблемы с одеванием связаны с особенностями темперамента непростых детей.

Предугадывайте реакции:

- Рассмотрите психологический портрет своего ребенка и подумайте, какие черты его темперамента делают одевание столь трудным делом. Как правило, в этом виновата высокая чувствительность. Также могут играть роль гиперэмоциональность и низкая адаптивность.

Создайте условия для успеха:

- Постарайтесь, чтобы в помещении не было отвлекающих факторов, – тогда ребенок сможет сосредоточиться на одевании, не отвлекаясь на посторонние вещи.
- Чтобы устранить повод для споров, повесьте в доме уличный и домашний термометр. Они помогут вашему сыну или дочери выбрать одежду по погоде.
- Покупайте одежду, которую ребенку легко надевать и снимать самостоятельно.

- Повесьте в комнате ребенка зеркало, если это помогает ему сосредоточиться на одевании.

Действуйте как одна команда:

- Научите ребенка выражать свои эмоции, связанные с одеждой и процессом одевания, словами, а не слезами и криками.
- При покупке одежды уважительно относитесь к чувству стиля и предпочтениям своего непростого чада.
 - Верьте ребенку, когда он говорит, что ему жарко.
 - Дайте ему достаточно времени, чтобы одеться без спешки.
 - Заранее подготовьте сына или дочь к сезонной смене гардероба.

Отмечайте достижения:

- Помните, что повторение ведет к успеху. По мере взросления ребенка одевание перестанет быть проблемой.
- Обращайтесь за помощью к другим людям. Если ваш ребенок ходит в детский сад, пусть воспитательница помогает ему одеться к вашему приходу.

Часть IV

Социальное поведение детей с характером



Глава 19

Общение со сверстниками

Господи, неужели он когда-нибудь научится нормально общаться с людьми?

Меган, сестра мальчика с характером

Мамы с детишками расположились на полу в комнате для детей младшего возраста. Малыши бегали по яркому радужному ковру, катали мячи, гремели погремушками, радостно смеялись, показывали пальцами на свое отражение в зеркале и строили друг другу рожицы. Воспитательница начала петь: «Садимся в круг! Все садимся в круг!»

Стоявшая рядом со мной студентка, которая тоже наблюдала за этой сценой, спросила: «Почему она это делает? Малыши же не знают, что такое круг?»

«Не знают, – согласилась я. – Мы должны научить их тому, что такое круг и как они должны себя вести, когда вся группа собирается в круг. Сейчас мы просто знакомим их с этой идеей, но через год-другой они будут знать, что такое садиться в круг».

Социальные навыки и нормы поведения – это важнейшие умения, которые необходимы для жизни в обществе. Не поступаясь своим достоинством и личностной идентичностью, дети с характером должны научиться взаимодействовать с людьми, группами людей и обществом в целом. Им следует овладеть умением самим, без нашей помощи, управлять своим темпераментом.

Некоторые дети с характером легко находят язык со сверстниками и взрослыми и легко вписываются в любые сообщества, будь то в детском саду, школе, спортивной команде и т. п. Чтобы быть успешными, им достаточно понять особенности своего темперамента и учитывать их. Но некоторые непростые дети сталкиваются с проблемами. Одних могут не любить на детской площадке, потому что они бьют других детей и отбирают у них игрушки. Другие способны разрыдаться из-за того, что кто-то подразнил их в школьном автобусе. А третьи вообще сторонятся посторонних людей, отказываясь даже здороваться с ними.

Родителям может быть мучительно наблюдать за неумелыми попытками своего чада социализироваться в этом мире.

«Я просто не знаю, что делать, – вздохнула Эшли. – Дошло до того, что когда я вижу группу детей, то сжимаюсь от страха. Я знаю, что сейчас Сайлас бесцеремонно ворвется в их компанию и испортит всю игру. Ему всего четыре года, и я знаю, что он делает это ненарочно. Но это всегда заканчивается тем, что он плачет, а другие ребята расстраиваются и злятся. Я чувствую на себе ледяные взгляды их родителей, молча требующих, чтобы я научилась контролировать своего "невоспитанного ребенка". Но я сама не знаю, как это сделать».

Ким вздохнула: «А я бы хотела, чтобы моя Мия была посмелее... Она с рождения очень стеснительна. Когда другие дети говорят ей «Привет» или приглашают поиграть, она смотрит в сторону и отказывается даже говорить с ними».

Постижение социальных границ

В отличие от других детей, которые способны овладеть социальными навыками самостоятельно, многие дети с непростым характером могут быть нечувствительны к социальным сигналам из-за своей гиперэмоциональности или восприимчивости. Социальные сигналы – это простые движения тела, мимика, взгляд и т. п., которые сообщают им о том, что они пересекли какие-либо социальные границы: например, что они говорят слишком громко, что их тело находится слишком близко или что они слишком активно выражают свои эмоции. Неко-

торые непростые дети не выдерживают высокого уровня стимуляции в коллективе и поэтому стараются его избегать.

Если вы видите, что ваш ребенок сталкивается с проблемами в общении, вы должны помочь ему – научить его управлять своими интенсивными эмоциями, развить коммуникативные навыки, научить присоединяться к группе и работать вместе с другими над решением проблемы. Когда он приобретет эти ключевые навыки и почувствует уверенность в себе, вы увидите, что у вашего чада есть все задатки будущего лидера.

Дайте ребенку возможность практиковаться

Одна из самых важных вещей, которую вы можете сделать для развития социальных навыков своего ребенка, – дать ему возможность практиковаться. Если, однако, он сторонится людей, вам может показаться, что этот совет не подходит. «Я не стремлюсь выходить с Джаспером на улицу, – поделилась Саманта в группе. – Он может провести целый день в пижаме, спокойно играя сам с собой. Когда мы выходим из дома, пусть даже в библиотеку или продуктовый магазин, он чувствует себя не в своей тарелке и требует быстрее вернуться. Быть дома – вот что нравится ему больше всего».

Однако социальные навыки относятся к тому разряду умений, которые приобретаются и совершенствуются только на практике, поэтому вы должны обеспечить своему ребенку возможность потренироваться. Если ваш ребенок не ходит в ясли или детский сад, обязательно включите в его ежедневный распорядок дня прогулки. Старайтесь регулярно посещать одни и те же места, чтобы ребенок мог привыкнуть к обычно присутствующим там людям и обстановке. Выбирая подготовительные курсы для дошкольников, отдайте предпочтение таким, которые предполагают посещение три, а не два раза в неделю, чтобы дать ребенку больше времени пообщаться с детьми.

Поначалу посещайте спокойные групповые мероприятия с небольшим количеством людей и низким уровнем стимуляции – такие, на которых ребенку не приходится быть в центре внимания. Эти умения придут позже, по мере того как мальчик или девочка будет практиковаться и приобретать успешный опыт.

«Как это верно! – воскликнула Аманда. – Наша Либби ненавидела занятия по гимнастике, потому что там каждый ребенок должен был выполнять упражнения индивидуально. И наоборот, она очень любила музыкальные уроки, потому что их посещают всего шестеро детей и они поют все вместе. Поначалу, правда, она отказалась туда ходить, но нам попался очень понимающий преподаватель. Она приглашала Либби просто посидеть и посмотреть. И каждый раз, когда дети пели приветственную песенку, спрашивала у нее, хочет ли она, чтобы они спели и ее имя. Поначалу Либби всегда качала головой, и учительница говорила: "Хорошо. Может быть, ты захочешь в следующий раз". Потребовалось несколько недель, но в конце концов Либби позволила включить свое имя в приветственную песенку и начала петь вместе со всеми».

Социальные навыки имеют решающее значение для того, чтобы ребенок с характером мог в полной мере проявить свои сильные стороны. Если ваш ребенок еще совсем маленький, в групповых ситуациях старайтесь сажать его не к себе на колени, а на пол напротив себя. Или, если позволяет обстановка, вы можете лечь на бок, а ребенка посадить перед собой. Таким образом вы фактически защищаете его «тылы», создавая у него чувство безопасности, но в то же время оставляете перед ним свободное пространство, чтобы он мог приблизиться к другим детям или игрушкам. Не нужно оборачиваться всем телом вокруг него, пытаясь защитить малыша со всех сторон, или держать его на руках, когда вы стоите. Путешествие к игрушкам

и друзьям будет для ребенка гораздо страшнее, если оно начинается с того, что вы спускаете его с рук на пол.

Если ваш ребенок испытывает трудности в общении со сверстниками, попробуйте приглашать к себе домой коммуникабельных детей чуть помладше. Как показали исследования, общение с младшими детьми – очень эффективный способ развития социальных навыков, которые впоследствии могут быть перенесены на взаимодействие с детьми старшего возраста. Если вы хотите, чтобы такого рода тренинги приносили пользу, делайте их короткими. Одного часа может быть вполне достаточно.

Внимательно наблюдайте за тем, что происходит. Это поможет вам определить причины проблем, с которыми сталкивается ваш ребенок. Зачастую источник кроется в определенной черте темперамента, но также может играть роль и то, на каком этапе социального развития находится ваш ребенок.

Определите уровень социальных навыков вашего ребенка

Пятилетний Джейкоб любит играть с Мэтью. Джейкоб командует, а Мэтью подчиняется. Но каждый раз, когда к ним присоединяется Райан, который отказывается выполнять указания Джейкоба, начинаются проблемы. Джейкоб злится и старается прогнать Райана.

Освоение социальных и любых других навыков – процесс, состоящий из определенных этапов, каждый из которых опирается на предыдущие. Чтобы понять истинную причину поведения Джейкоба и определить, какие социальные навыки ему требуется развить, необходимо установить, на каком этапе социального развития он находится. Вместе с моей коллегой Линн Джессен мы выделили четыре основных этапа:

1. «Это мое!» Этот этап характерен для первых лет жизни, когда малыши учатся разделять вещи на «мое» и «твое». Малыши не склонны делиться. Это придет позже.
2. Дети могут играть рядом друг с другом, но каждый со своими игрушками. Например, у каждого есть свои кубики и каждый строит свой домик.
3. Дети учатся играть по очереди. Например, один ребенок кладет один кубик, другой ребенок кладет следующий и т. д.
4. Дети учатся дружить и сотрудничать в игре, где один может быть ведущим, а другой ведомым. На этом этапе дети могут вместе строить замок, обмениваться идеями, договариваться и вместе решать проблемы.

Хотя большинство детей к пяти годам достигают четвертого этапа «дружбы и кооперации», Джейкоб, как мы видим, отстаёт. Чтобы помочь ему, необходимо начать с первого этапа – поработать над его умением различать принадлежность вещей, объяснив, что у каждого ребенка могут быть свои игрушки. Потом нужно научить его играть по очереди в одну игру. После того как он успешно овладеет этим уровнем, ему можно переходить к совместным играм.

Наблюдайте за тем, как общается ваш ребенок, давайте ему советы, как следует поступить в той или иной ситуации, и протягивайте руку помощи, когда это необходимо. Отмечайте его успехи и используйте положительное подкрепление, чтобы поощрить успешное поведение. Ребенок должен слышать от вас следующие сообщения:

- «Вы так хорошо играли вдвоем».
- «Вы строили по очереди и построили отличный дом!»
- «Ты молодец, что сказал Эми, что теперь твоя очередь».
- «Вы вместе сделали замечательный...»

Помните, что умение приходит с практикой и успех основывается на успехе.

Научите ребенка присоединяться к группе

Я стояла у наблюдательного окна вместе со своими учениками-родителями.

– Внимательно понаблюдайте за тем, как ваш ребенок вступает во взаимодействие с другими детьми, – дала я задание. – И скажите мне, что вы видите.

– Мой Лиам спорит с Беном из-за куска пластилина. Он просто подошел к нему и выхватил пластилин. – В голосе Кари слышалось явное недовольство.

– А Мика стоит в стороне и смотрит, как другие дети играют за столом в конструктор. Но не решается к ним присоединиться, – разочарованно заметила Сара, а спустя минуту воскликнула: – Он сделал это! Он ждал, когда освободится стул, и тут же сел на него. Теперь он играет с Лорой и Брейденом.

Почему Мика успешно присоединился к группе, а Лиам нет? Возможно, это связано с его темпераментом, или же Лиам еще находится на этапе развития «мое – твое» и ему еще предстоит научиться навыкам совместной игры.

Исследования показывают, что дети, которые умеют присоединяться к группе, не становясь немедленно центром внимания, задавая уместные вопросы и не вступая в конфликты с другими членами группы, являются более успешными в социальном плане, чем дети, которые не умеют этого делать. Это важная информация для детей с аналитическим и критическим складом ума, которые склонны высказывать свои оценки, как только включаются в ситуацию. Вам следует научить своего ребенка более эффективной стратегии, такой как подходить, останавливаться, устанавливать зрительный контакт, здороваться и слушать. Слушая, ребенок может получить необходимую информацию и задать уместные вопросы, а также найти положительные моменты, с которыми может согласиться. Когда он настроится на то, что происходит, он сможет успешно присоединиться к группе. И только после того, как он будет принят в группу, он сможет предложить, как и что следует изменить или улучшить.

Если у вас осторожный ребенок

У осторожного ребенка проблемы в общении связаны не с действиями, а, наоборот, с бездействием. Такой ребенок может подходить к группе детей и даже некоторое время наблюдать за ней, но так и не решаться включиться в ее деятельность. Исследования показывают, что в половине случаев первая попытка присоединиться к группе наталкивается на отказ. Если первая попытка вашего осторожного чада наладить контакт оказалась неудачной, он нуждается в вашем поощрении и поддержке, чтобы попробовать еще раз.

Вот почему, когда малыш подбегает к вам и пытается зарыться лицом в ваши колени, чтобы спрятаться от разочаровывающего опыта, вы должны избегать искушения позволять ему это делать. Этим действием вы покажете ему: «Здесь есть чего бояться. Мама и папа защищают тебя». Не нужно прижимать сына или дочь к себе, гладить по головке и целовать, воркуя утешительные слова. Достаточно ободряюще обнять ребенка за плечи, подождать, когда его тело немного расслабится, и мягко подтолкнуть к еще одной попытке. Чтобы сделать это, ребенок должен чувствовать себя в безопасности. Скажите ему что-нибудь ободряющее, например: «Это интересная игрушка. Она напоминает мне ту, которая есть у нас дома. Посмотри, как Эльза улыбается. Кажется, она милая девочка. Может быть, ты подойдешь к ней и покажешь ей эту игрушку?»

Когда осторожный ребенок начинает двигаться в сторону других детей, он может оглядываться и смотреть на вас. Таким образом он проверяет выражение вашего лица, чтобы узнать, как он должен реагировать. Улыбнитесь ему и кивните, поощряя продолжать. Ваша задача как родителей – не оберегать свое чадо от любых трудностей, а научить его преодолевать их.

Используя мягкое подталкивание, вы можете научить свое чадо вступать в контакт с другими детьми на детской площадке и присоединяться к коллективной игре. Ваша уверенная улыбка поможет ему это сделать.

Научите ребенка уважать чужое личное пространство

После того как ваш ребенок начнет взаимодействовать с другими детьми, он должен научиться уважать чужое личное пространство. Каждому человеку требуется определенное личное пространство, чтобы чувствовать себя комфортно и эффективно работать. Поскольку у экстравертов, и особенно у высокоактивных экстравертов, эти требования минимальны и зачастую их переполняет желание поделиться своими эмоциями с другими людьми, они склонны бесцеремонно нарушать чужие границы.

Однажды в детском центре я наблюдала за тем, как Нора и Дэймон играли в железную дорогу. У каждого из них был свой локомотив с шестью вагонами, который они катали по рельсам. Нора была в таком восторге от игры и так хотела показать другу, какой она хороший «машинист», что в конце концов ее паровозик врезался в поезд Дэймона и сбросил его с рельсов. Мальчик разразился слезами.

«Нора, ты видишь, что твоему товарищу не нравится, когда ты врезаешься в его поезд, — сказала воспитательница. — Если ты хочешь играть вместе с Дэймоном, ты должна держаться на некотором расстоянии от его последнего вагона». Затем она показала Норе, как та должна двигать локомотив. Нора остановилась, подождала, пока Дэймон поставит свой поезд на рельсы, и они снова начали играть. Теперь девочка старалась не приближаться к поезду Дэймона, и, когда тот останавливался, Нора — хотя и в самый последний момент — тоже успевала затормозить.

Нора хотела играть с Дэймоном. Она не стремилась его расстроить, но удовольствие от движения и желание поделиться своим восторгом ослепили ее и заставили забыть про какие бы то ни было границы. Когда же воспитательница помогла ей увидеть, где находится эта невидимая граница, она смогла успешно общаться.

Помогите своему сыну или дочери увидеть такие незримые границы. Например, обращайте внимание ребенка на то, как он ставит ноги, когда слишком близко подходит к другому человеку. Или на то, что надо следить за руками, общаясь с тем, кто не хочет, чтобы его трогали. Так вы научите ребенка не обижать ближних, вторгаясь в их личное пространство.

Если, несмотря на все ваши усилия, ваше чадо продолжает налетать на других детей, сдавливает их в медвежьих объятиях, бороться с ними и т. п., вам следует проконсультироваться с эрготерапевтом, чтобы поработать с сенсорной системой своего чада. Телесные ощущения, получаемые от такого рода физических контактов, могут успокаивать ребенка, но специалист по эрготерапии способен научить его более приемлемым стратегиям, позволяющим получить аналогичный эффект.

Гиперэмоциональные дети могут нарушать социальные границы и своим голосом.

Миа была самым громким ребенком в группе. Она кричала, визжала, смеялась, восторгалась и ссорилась так громко, что другие дети закрывали руками уши, когда она к ним подходила.

Наконец воспитательница подозвала ее к себе и сказала: «Миа, мне нравится, что ты такая энергичная и эмоциональная. Но окружающим это трудно выдержать. Посмотри на других детей. Видишь, как они закрывают ладонями уши? Как они стараются держаться от тебя подальше? Как они вздрагивают, когда ты кричишь? От твоего громкого голоса у них болят уши. Я знаю, ты не хочешь сделать им больно. Прислушивайся к своему голосу и старайся говорить тихо».

Таким образом воспитательница помогла Миа понять последствия ее поведения. В течение нескольких недель я наблюдала за тем, как она работала с Миа. Педагог старалась ловить моменты, когда девочка не кричала, а говорила нормальным голосом, и хвалила ее: «Миа, какой у тебя милый и спокойный голос! Твоим друзьям приятно его слушать». Дело в том, что дети зачастую не знают, какой голос является приемлемым и приятным для других людей, а какой нет. Вылавливать моменты, когда ребенок говорит надлежащим образом, и хвалить за это – лучший способ научить его правильно пользоваться собственным голосом.

Дети с характером часто становятся популярными личностями и лидерами в группах. Но для этого им требуется небольшая помощь с вашей стороны.

Научите ребенка решать конфликты словами, а не кулаками

Доктор Стивен Порджес из Университета Иллинойса в Чикаго пишет: «Социальная вовлеченность требует ощущения безопасности». Возбуждение, волнение или страх может мгновенно отправить детей, особенно гиперэмоциональных, в красную зону эмоционального напряжения. Помните: когда ребенок находится в красной зоне, у него учащается сердцебиение, ему гораздо труднее смотреть вам в глаза и слышать, что вы говорите. В таком состоянии он фактически перестает думать и рискует впасть в первобытную реакцию выживания «бей, беги или замри». Гиперэмоциональные дети должны научиться управлять своими интенсивными эмоциями, чтобы сохранять трезвое мышление и хорошо вести себя в социальных ситуациях.

Однажды в детском центре я наблюдала за тем, как Кaleb, Грег и Бен играли в бойскаутский лагерь. Они разложили на столе игрушечную еду и устроили пикник. Кaleb взял хот-дог. Внезапно Бен выхватил булочку у него из рук и закричал: «Это мое! Мое! Ты не имеешь права это брать!» Кaleb ринулся отнимать свой хот-дог. Тогда Бен замахнулся и ударил товарища кулаком в лицо.

В таких ситуациях родители могут попасть в ловушку. Когда ребенок выходит из себя и начинает вести себя агрессивно, велик соблазн отреагировать на его поведение таким же агрессивным образом. Однако в этот момент ребенок больше всего нуждается в вашей помощи, чтобы успокоиться. Когда вы признаете, что его вспышки гнева не являются преднамеренными или неизменными реакциями, вам будет проще абстрагироваться и взять на себя роль наставника. Это не значит, что вы должны позволять гиперэмоциональному ребенку быть агрессивным. Это значит требовать от него надлежащего поведения и обучать его такому поведению, сохраняя спокойствие даже в самых возмутительных ситуациях.

К счастью для Бена, их воспитательница оказалась опытным наставником. Я видела, как она подошла к мальчику, наклонилась к нему и приказала: «Немедленно прекрати. Я не позволю тебе бить Калеба. Драки у нас запрещены. Как бы ты ни сердился, бить других детей нельзя».

На лице Бена было написано явное облегчение. Кaleb определенно был рад тому, что получил поддержку. Дети с характером должны знать, что мы, взрослые, устанавливаем четкие правила и требуем их соблюдения, особенно когда речь идет о причинении вреда другим. Мы ни в коем случае не позволим одному ребенку бить другого. Вместе с тем прекращение потенциально опасного поведения не предполагает поиск виноватого и наказание – оно лишь уточняет правила и создает основу для конструктивного решения проблемы.

Убедившись, что Кaleb не пострадал, и признав, что Бен не сумел справиться со своими эмоциями, воспитательница использовала те же стратегии, которые мы обсуждали в главе 8, посвященной эмоциональным срывам. Прежде всего ей нужно было внимательно выслушать

и понять Бена, поэтому она обратилась к нему со словами: «Я думаю, ты хотел сказать своему другу что-то важное. Так что ты хотел ему сказать?»

Бен продолжал исподлобья смотреть на Калеба, который теперь стоял прижавшись к воспитательнице. Та погладила Калеба по спине и взяла Бена за руку, пытаясь успокоить обоих и удержать Бена от удара. «Бен, ты сейчас очень зол. Прислушайся к своему организму, – твердо сказала она и затем продолжила более мягким голосом: – Ты очень напряжен. Посмотри на свои руки – видишь, как они сжимаются в кулак? А твои глаза – ты чувствуешь, как они щурятся? Ты перевозбужден. Иди и сядь вон там».

Она мягко подтолкнула его к корзине с успокаивающими игрушками, продолжая говорить с ним ровным голосом. «Когда твои руки успокоятся, а глаза смогут смотреть на меня, мы вернемся и поговорим с Калемом», – сказала она. Больше воспитательница ничего не говорила, а просто села рядом с мальчиком. Ее близкое присутствие и спокойный язык тела говорили Бену, что она заботится о нем и готова поддержать. Калек пришел тоже, но после нескольких утешительных поглаживаний по спине вернулся в «лагерь».

Ребенка с характером нужно научить тому, что покинуть «место действия», когда он расстроен или разозлен, – вполне нормально. Когда маленький ребенок не в состоянии справиться со своими интенсивными эмоциями, как Бен, ему нужно успокоиться и подумать, что случилось. Не реагируя агрессивно, а, наоборот, успокаивая, вы помогаете ему снова «включить мозг» и придумать более приемлемый ответ на произошедшее. Такой поддерживающий подход помогает ребенку развивать навыки саморегуляции и научиться сдерживать свою первую реакцию, заменяя ее более эффективной приобретенной реакцией.

В своем фильме «Самостоятельно с нашей помощью» известный педагог и детский невропатолог Магда Гербер говорит, что в случае конфликта между двумя детьми больше внимания следует уделить агрессору, а не жертве. Агрессор напуган гораздо сильнее. Он не понимает, что произошло. И не знает, что ему делать, – его нужно этому научить.

Спустя несколько минут тело Бена расслабилось, он прижался к воспитательнице, а потом и вовсе забрался к ней на колени. Зная, как важно провести разбор полетов и использовать случившееся в воспитательных целях, она предложила:

– Давай поговорим с Калемом?

Бен кивнул и позволил отвести себя обратно в «лагерь».

– Скажи Калебу, что ты хотел ему сказать, – попросила воспитательница. – Скажи ему словами, почему ты рассердился.

Бен напрягся, но она мягко положила руку ему на плечо.

– Я не хотел делиться, – сказал он. – Я хотел быть первым.

– Калек, а что ты хочешь сказать Бену? – спросила воспитательница, обращаясь к «жертве».

Калек ответил:

– Это была моя очередь. Ты съел все хот-доги, и я хотел тоже!

Когда дети, особенно гиперэмоциональные и чувствительные, дерутся, необходимо поговорить с каждым участником конфликта об их чувствах. Такие дети должны научиться не только выражать собственные эмоции, но и слушать других и понимать их чувства. Их нужно научить эмпатии, умению понять другого человека. Кроме того, описывая свои ощущения, дети снижают их интенсивность. Помните: разбор полетов предназначен для конструктивного диалога и решения проблемы, а не для поиска виноватых.

Звучит просто, не так ли? Разумеется, в реальной жизни иногда все бывает не так гладко.

– Мои дети просто повернутся ко мне и будут кричать: «Я ненавижу тебя!» – заметил Энди, когда я рассказала эту историю группе.

– И от моей Беатрис вряд ли услышишь что-то приличное, – добавила Мэгги. – Вчера вечером она сказала брату, что хотела бы сорвать с него лицо и размолоть его в блендере.

Если после физического нападения ребенок продолжает «атаковать» словесными угрозами, значит, он пока не готов к разговору. Ему требуется время, чтобы прийти в себя. Вы должны сказать: «Я вижу, ты еще слишком расстроен, чтобы говорить об этом» – и настоять на том, чтобы он вернулся в спокойное место. Однако, когда он утихомирится, нужно обязательно обсудить с ним случившееся и решить проблему. Очень часто родители прекращают конфликт, отправляют ребенка в его комнату и никогда больше не возвращаются к этой теме. В результате ребенок не учится выражать свои чувства надлежащим образом и решать проблемы словами, а не кулаками.

В главе 9 мы говорили о том, как стать семьей, в которой умеют решать проблемы и говорят «да». Очень важно научить ребенка улаживать конфликты позитивным, конструктивным образом, находя решения, устраивающие всех. Следовательно, после того как дети расскажут о своих чувствах, необходимо понять их интересы. «Что случилось с Беном и Каледом дальше?» – спросили у меня родители, желавшие узнать, чем закончилась эта история.

Я продолжила рассказ. Воспитательница не стала искать решение за детей. Вместо этого она четко обозначила проблему и задала вопрос, который заставил задуматься их обоих. «Значит, вы оба хотите хот-дог, – сказала она. – Подумайте, что вы можете сделать?»

Четырехлетние малыши посмотрели друг на друга. Они знали, что бросаться к столу и хватать хот-дог нельзя, и мне было интересно, что они придумают. Они потоптались на месте, и наконец Бен сказал: «Я наелся. Ты можешь поесть хот-дог. А я собираюсь вздремнуть». Затем он залез в спальный мешок и громко «захрапел», изображая сон.

Родители сидели молча, словно сомневаясь в том, могла ли эта история и впрямь иметь такой «счастливый конец». Внезапно раздался голос Тиффани:

«Это действительно работает. Трудно поверить, но это так. Вчера у моих детей в школе был выходной день. По характеру мои дочери очень разные. Таша – ярко выраженный интроверт, а Меган – экстраверт. Поэтому трудно найти занятие, которое понравилось бы им обоим. Я предложила сходить в зоопарк, но они немедленно отвергли эту идею. Тогда я спросила:

– А чем бы вы хотели сегодня заняться?

Таша сказала, что предпочитает остаться дома. А Меган заявила, что хочет пригласить трех подружек и пойти покататься на роликах. Но обе мои дочери недостаточно взрослые для того, чтобы оставаться дома или идти куда-то самостоятельно. Нужно было придумать занятие, которое устроило бы всех нас. И это была проблема!

– Таша, ты хочешь остаться дома, а ты, Меган, хочешь кататься на роликах, – сказала я. – Вы действительно этого хотите?

Таша кивнула. Меган начала жаловаться, что Таша никогда не хочет делать то, чего хочет она, ее сестра.

– Ты на самом деле хочешь кататься на роликах? – спросила я Меган, чтобы отвлечь ее.

– Ну, не совсем. Но я хочу пообщаться со своими подружками!

Это уже было гораздо легче.

– Хорошо, ты хочешь пообщаться со своими подругами, а Таша хочет побыть дома. Что мы можем сделать?

Мы принялись составлять список возможных занятий: повесить сетку и поиграть в бадминтон, испечь пирог, посмотреть фильм и устроить соревнования по видеоиграм. Обе девочки ворчали и протестовали, но я настояла на том, чтобы они не оценивали предложения, а предлагали все, что придет им в голову. Затем мы просмотрели список и выбрали идеи, которые понравились нам больше всего.

Мы решили, что мы с Ташей испечем пирог, а Меган пригласит трех подружек поиграть в бадминтон. Они отлично повеселятся, а к тому моменту, когда устанут и проголодаются, у нас с Ташей будет готов вкусный пирог. Конечно, это было совсем не то, чего я ожидала, но каждая из нас прекрасно провела время – причем без особых затрат».

Подход, нацеленный на конструктивный диалог и поиск взаимовыгодных решений, учит детей уважать чужую точку зрения. Он поощряет упрямых детей перестать «упираться рогами» и начать сотрудничать, а также снижает фрустрацию, поскольку каждый знает, что будет услышан. Вам необходимо научить ребенка – особенно гиперэмоционального, затрудняющегося управлять своими сильными эмоциями – улаживать ссоры и как следует отработать с ним этот навык, прежде чем малыш сумеет применять его самостоятельно в реальных жизненных ситуациях. Это подобно тому, как вы учите свое чадо плавать. Вы же не бросаете его в бассейн со словами: «Я уверен, ты придумаешь, как выплыть»?

Когда вы только начинаете учить ребенка урегулированию конфликтов со сверстниками, он, скорее всего, еще не в состоянии придумать возможные решения. Поначалу помогайте ему, предлагая потенциальные варианты, но в скором времени ваш сын или дочь будет справляться сам. В четыре-пять лет дети уже способны находить такие решения. Например, они могут прибежать домой за таймером и договориться качаться на качелях по очереди по пять минут. Или произносить вслух стишок, который позволяет всем попеременно попрыгать на скакалке. Если один способ не работает, они могут придумать другой. Главное, что они научатся уважительно относиться к желаниям друг друга и искать такие решения, которые делают счастливым каждого.

Умение совместно решать проблемы и находить взаимовыгодные решения относится к числу важнейших социальных навыков. Это не только позволяет положить конец непримиримым баталиям между родителями и детьми, но и значительно улучшить взаимоотношения между непростыми детьми и их братьями и сестрами, а также их сверстниками в детском саду, школе и т. д.

Когда насмешки становятся издевательством

Люди любят дразниться, особенно дети и подростки, и умение не переходить при этом границы – важный социальный навык, который бывает недостаточно хорошо развит у детей с характером. Объясните сыну или дочери, что допустимым может быть только легкое добродушное подтрунивание. Научите ребенка обращать внимание на мимику, слова и язык тела других людей, сигнализирующие о том, что в своих шутках и насмешках он переходит границы. Убедитесь, что он понимает: высказывания, которые оскорбляют, унижают и высмеивают окружающих, недопустимы. Для словесных оскорблений нет оправданий. Расскажите, что такое словесные оскорбления. Например, если ребенок называет кого-то «дураком», «курицей» или любым другим обидным словом, вы должны сказать: «Прекрати. Это словесные оскорбления. Оскорблять людей недопустимо».

Если ребенок с непростым характером сам становится объектом насмешек, его гиперэмоциональность делает его уязвимой мишенью. Когда его переполняют сильные эмоции, такие как гнев или обида, он легко может терять контроль над собой.

На консультации восьмилетняя Соким сообщила мне о том, как в последний раз она успешно справилась с такой ситуацией.

Соким сказала:

– Я каталась на своем самокате. На мне были наушники, и я слушала музыку. Я просто хотела побыть одна. Но Линдси стала ко мне приставать. Она говорила «У тебя торчит зад» и другие гадости. А Элисон обзывала меня

разными словами. Я очень хотела подъехать к ним и побить их. Они по-настоящему взбесили меня. И мне было очень обидно. Я ничего им не сделала. Они не имели права говорить мне такие слова!

– Что же ты сделала? – спросила я. – Ты их побила?

– Нет, – покачала головой Соким. – Я знаю, что драться нельзя. Если бы рядом была моя мама, она бы велела им отстать от меня. Но мама осталась дома. Мне нужно было действовать самостоятельно. Я решила, что ни в коем случае не покажу, что расстроена. Я встала перед ними и посмотрела им прямо в глаза, как научил меня папа. Потом я развернулась и пошла домой. Я знала, что мне нужно время, чтобы справиться со своим бешенством. Я посмотрела несколько смешных видеороликов, и это помогло мне остыть.

Соким была научена правильно вести себя с задирами. И, несмотря на то что она остро реагировала на враждебные слова, она сумела сохранить спокойствие. Она не поддавалась эмоциям, ушла домой и положила конец оскорблениям.

Разумеется, не всегда получается осадить и покинуть обидчиков, но чем больше разных способов выйти из таких ситуаций знает ребенок, тем более успешным он будет. Поговорите с ребенком. Что он может сделать, если станет объектом высмеивания? Научите его обращаться за помощью к взрослым. Если поблизости нет никого из старших, он может просто уйти. Или твердо сказать обидчику, чтобы тот остановился. Или даже согласиться с насмешником и пошутить в ответ. Именно так и поступил Джейсон.

Я стояла у входа в местную школу. Неподалеку топтался старшеклассник Джейсон, который случайно закрыл свою машину с ключами внутри. Теперь он стоял у закрытого автомобиля и ждал, когда мама принесет ему запасной комплект ключей. Его одноклассник Джо, футболист под два метра ростом, заметил Джейсона и начал над ним смеяться: «Ай-ай, мы потеряли ключики? Придется звать на помощь мамочку?» Джейсон улыбнулся и пожал плечами. «Да уж, я облажался, – сказал он и тут же добавил: – Хотя это не так плохо, как остаться без ключей на свидании с девушкой». Джо покраснел, хохотнул и пошел дальше. Что-то подсказывало мне, что это именно ему пришлось «звать на помощь мамочку» в такой щекотливый момент! Чувство юмора Джейсона в сочетании с легким ответным подтруниванием сделали свое дело.

В некоторых ситуациях, когда действия обидчика выходят за рамки, ребенку может потребоваться вступить с ним в прямую словесную конфронтацию. Или же ему может понадобиться небольшая помощь со стороны взрослых. Шестилетняя Кэти терроризировала весь класс. По какой-то неизвестной причине она налетала на мальчиков и пинала их по ногам безо всякого повода. Бриджер, очень тихий и добрый паренек, не знал, как поступить в этой ситуации. К счастью, это знала учительница. Она предложила мальчикам отныне не только говорить Кэти «стоп», но и показывать «стоп» жестом в виде перекрещенных рук.

В очередной раз Бриджер так и сделал. Кэти резко остановилась, и учительница сразу поспешила к ним на помощь. Она обхватила Кэти руками и сказала: «Я не позволю тебе делать больно другим детям. Посмотри на лицо Бриджера. Ты думаешь, он рад тому, что ты хочешь его пнуть? Вовсе нет. Я знаю, ты не хотела причинить ему боль. Просто ты двигаешься очень быстро и не можешь себя затормозить. Ты хочешь поиграть с Бриджером? Ты можешь сообщить ему об этом как-то иначе?» Через несколько дней Кэти перестала налетать на мальчиков, а тихий и добрый Бриджер сумел сохранить лицо и стал чувствовать себя в классе гораздо увереннее.

Стимулируйте ребенка к тому, чтобы он рассказывал вам о своих чувствах и переживаниях. Вместе продумайте все возможные варианты действий в ситуациях, связанных с тем, когда кто-то дразнится. Дайте ему знать, что, когда насмешки превращаются в издевательство, он может и должен обратиться за помощью к взрослым.

Научите ребенка делиться

Умение делиться является одним из самых сложных социальных навыков для всех детей. Проблема в том, что тут нет четких границ. Если мама и папа не дают свой автомобиль соседям, почему ребенок должен уступить свою машинку соседским детям? Почему маме можно пить из папиного стакана, а ребенку нельзя взять чужую бутылочку и отпить из нее? Одними вещами мы делимся, другими нет. Это сбивает ребенка с толку.

Чем младше ребенок, тем сложнее ему делиться. Малыши в этом возрасте как раз постигают, что значит «это мое». Они попросту не хотят делиться.

«Теперь мы знаем причину, – сказал Стив. – На Рождество мы подарили нашему полугодовалому сынишке огромный паровоз. Там есть гудок, который гудит, настоящий маленький колокол, в который можно звонить, и, когда вы нажимаете на красную кнопку, из трубы идет «дым». И на нем можно кататься! Как инженер, я в восторге от этой игрушки, и наш сын тоже. Он так ее полюбил, что, когда к нам в гости приходит его двоюродный брат и пытается поиграть с паровозом, наш маленький машинист отталкивает его и вопит громче гудка».

Чтобы сохранить репутацию вашего малыша, уберите подальше его любимые игрушки на время визита гостей. Если в дом придут дети, приготовьте несколько машинок, целую кучу кубиков или т. п. Уберите игрушки, в которые надо играть по очереди. Малыши психологически не готовы делиться. Вы можете обнаружить, что ваш ребенок является таким ярким собственником, что единственное место, где он может успешно играть с другими детьми, – нейтральная территория вроде детской площадки, местного парка или любого другого места, где есть только общие игрушки.

С возрастом дети все больше способны не жадничать, но чувствительные непростые дети, особенно интроверты, очень трепетно относятся к собственности. Перед приходом в гости других детей научите ребенка убирать те вещи, которыми он не хочет делиться. Помогите ему выбрать игрушки, которые ему не жалко. Поговорите о его чувствах. Уважительно отнеситесь к ним, но дайте ему знать, что делиться и делать приятные вещи для других – это важная часть дружбы.

Когда вы видите успешное поведение, обязательно похвалите ребенка. Вы можете сказать следующее:

- «Мика был в восторге, когда ты разрешил ему покататься на своем велосипеде. Я думаю, благодаря тебе у него было отличное настроение!»
- «Ты поступила замечательно, поделившись своим новым мячом с Тиган. Ей очень понравилось с тобой играть».
- «Я знаю, что тебе было трудно уступить свою очередь Эми. Но ты отлично с этим справился!»

Учите ребенка делиться. Помогите ему совершенствовать этот важный социальный навык и отмечайте его успехи.

Как справляться с переключениями

Социальное взаимодействие сопряжено с многочисленными переходами с одного вида деятельности на другой. Когда кто-то присоединяется к игре или выходит из нее – это переключе-

чение. Визит гостей, когда ребенку нужно остановить игру, выйти из комнаты, чтобы поприветствовать пришедших или попрощаться, тоже переключение – как и победа или проигрыш в игре, любое изменение правил и т. д. Медленно адаптирующемуся ребенку может быть очень сложно справиться с такими переходными моментами.

«Наверное, именно этим и можно объяснить недавнее поведение Кая, – сказала Лисса. – Они с Коди играли у нас во дворе в мяч. Тут позвонил Люк и спросил, можно ли ему прийти поиграть с Каем. Я была занята и не хотела выходить на улицу, чтобы дать Каю телефон. Поэтому я просто сказала Люку, чтобы он приходил и что мальчики охотно примут его в игру.

Люк приехал на велосипеде и, поскольку я ему разрешила, немедленно присоединился к игре. Теперь я понимаю, что для Кая это было неожиданно. Через несколько минут я услышала, что мальчики ссорятся. "Ты не можешь играть! Теперь моя очередь, ясно?" Когда я вышла во двор, Кай был в ярости. Мирная полянка для игры в мяч превратилась в поле битвы».

«Я думаю, ваша догадка верна, – ответила я. – Кай – медленно адаптирующийся ребенок. Скорее всего, он не смог приспособиться к новым условиям – неожиданному появлению Люка. Он и сам не знал, что с ним случилось. Просто внутри него внезапно поднялась волна раздражения и он выплеснул ее».

По возможности заранее предупреждайте ребенка о предстоящей смене социальной ситуации, а также научите его самого распознавать такие перемены. Когда он будет понимать, что испытывает дискомфорт из-за того, что кто-то вдруг присоединился к игре, или из-за какой-то неожиданности, ему будет проще справиться со своей эмоциональной реакцией. Он может отойти, сделать несколько глубоких вдохов или использовать любой другой способ, чтобы успокоиться. Когда он научится приемам саморегуляции в сложные переходные моменты, вспышки прекратятся и он станет успешно действовать в большинстве социальных ситуаций.

Поражение в игре является особенно болезненным переключением для непростого ребенка, поскольку оно нежелательно: ребенок его не хотел или не ожидал. Низкая адаптивность в сочетании с интенсивностью реакций создают взрывоопасную смесь. Вы должны научить свое непростое чадо выигрывать и проигрывать достойно. Сядьте с ним и объясните, как должен вести себя победитель. Например, он должен отложить мяч в сторону, пожать руку проигравшим соперникам и уважительно отнестись к их чувствам. Поговорите о проигрыше. Что он чувствует сам в случае проигрыша? Объясните, что нельзя в ярости швырять мяч, отказываться жать руку соперникам, а также винить в своей неудаче судью или товарищей по команде. Дети не знают об общепринятых нормах поведения в такой ситуации – вы должны научить их этому. Более подробно о том, как помочь ребенку справиться с переключениями в социальных ситуациях, см. в главе 13.

Учитывайте различия между интровертами и экстравертами

Зачастую из бесед с родителями, обеспокоенными социальным поведением своего ребенка, я понимаю, что реальная проблема кроется в непонимании различий между интровертами и экстравертами. Вы должны осознавать, что общительность ребенка и его социальные навыки не измеряются количеством имеющихся у него приятелей. В главе 5 я объяснила, как интроверты и экстраверты взаимодействуют с людьми. Поскольку интроверты более избирательны в общении, их умение общаться часто недооценивают. Если вы сами относитесь к экстравертивному типу, вас может беспокоить, что у вашего интровертивного чада «совсем нет друзей», ведь он не приглашает к вам домой толпу народа каждый вечер. Помните, что интровертам свойственно формировать глубокие и длительные отношения с несколькими близкими друзьями. Они могут быть способны превосходно общаться, но более вдумчиво и целенаправленно. Если ваш ребенок успешно контактирует хотя бы с одним другом, у вас нет поводов

для беспокойства. У него есть необходимые социальные навыки, просто он очень разборчив. Также помните о том, что пребывать в одиночестве интровертам нравится и необходимо. Для них находиться в одиночестве и быть одиноким – разные вещи.

Отмечайте достижения

Чтобы помочь своему непростому ребенку развить необходимые социальные навыки, вам придется немало потрудиться, но со временем усилия начнут приносить плоды: вы увидите, как он умело общается со сверстниками и взрослыми, грамотно разрешает проблемы и конфликты, становится капитаном спортивной команды и т. д. Дети с характером способны отлично ладить с людьми. Научившись правильно использовать свои гиперэмоциональность, упорство и восприимчивость, они зачастую становятся выдающимися руководителями и политиками.

Вот что написал Уолтер Гудзарди в журнале *Fortune*: «Некоторым современникам Джона Дири, несомненно, приходила в голову мысль усовершенствовать плуг путем изготовления его из стали, но только Диру хватило упорства развить эту идею, наладить производство стальных плугов, убедить в их преимуществах фермеров и создать успешную компанию». Могу поставить на кон свой последний доллар – маленький Джон был ребенком с очень характером!

Глава 20

Праздники и каникулы: трудные времена

Когда она была маленькой, она так пронзительно кричала в магазине, что люди расступались и пропускали нас к кассе без очереди. Сегодня все восхищаются ее звонким голосом. На последнем праздничном концерте в школе она была ведущей солисткой.
Тери, мать 16-летней Эмили

Я вовсе не собиралась проводить первое Рождество в жизни моего сына, прячась в ванной комнате дома у свекрови. Но именно там я и очутилась. Я всячески пыталась успокоить своего малыша, а он вопил что есть мочи, весь багровый от напряжения. Я не могла припомнить, чтобы какая-то из моих старших сестер пряталась со своим ребенком в ванной. Между тем, восседая на унитазе и утопая в жалости к себе, я осознала, что большую часть праздников за последний год провела именно здесь. Это началось со дня рождения его бабушки и продолжалось в Хеллоуин, в День благодарения и вот теперь в Рождество.

Праздники всегда начинались замечательно. Малыш одаривал всех ангельским взглядом своих небесно-голубых глаз и радостно лепетал в ответ на приветствия. Взгромоздившись на мои колени, он был сам мистер Обаяние, политик, вышедший к своим избирателям. И вдруг... Я чувствовала, как напрягается маленькое тельце моего сынишки. Движения его рук и ног становились дергаными, как у перегруженной стиральной машины. Ладонки сжимались в кулачки так, что белели костяшки пальцев. Улыбка исчезала с его лица, и внезапно малыш разражался рыданиями и ревел, как пожарная сирена. Единственным способом успокоить беднягу было выйти на улицу или посидеть с ним в ванной комнате (самом тихом помещении в доме) с выключенным светом, поглаживая ребенка по лицу и нежно разговаривая с ним. Иногда я плакала вместе с сыном.

Праздники, дни рождения, семейные встречи, каникулы и другие торжества и особые события могут быть настоящим минным полем для детей с характером и их родителей. В них есть множество потенциальных «детонаторов» – люди, места, суета, избыток громких звуков, действий, ощущений и переключений, которые при столкновении с особенностями темперамента непростых детей могут приводить к взрыву.

Закройте глаза и вспомните последний день рождения сына или дочери. Теперь вспомните последний Хеллоуин, День благодарения и каникулы. Что послужило детонатором, спровоцировавшим эмоциональный срыв?

- Санта-Клаус, – ответил Майк. – Она до смерти его испугалась.
- Магазины, – добавила Келси, и многие согласно кивнули.
- Гостиная у моих родителей. В ней столько стекла!
- Подарки. Их подарили не ей.
- Отход ко сну. Она переутомилась и никак не могла уснуть.

Список рос. Каждый случай был уникален, но между ними имелось кое-что общее – свойства темперамента. Вследствие низкой адаптивности детей скрытые детонаторы срабатывали за обеденным столом, в театре и других людных местах под влиянием повышенной чувствительности или же вызывали взрывы из-за подарков или отхода ко сну. Необходимость долго сидеть на одном месте во время поездки в машине, богослужения в церкви или праздничного ужина у бабушки становилась настоящей бомбой из-за высокого уровня детской активности. А отход ко сну в отеле провоцировал вспышку только лишь потому, что все здесь, включая форму подушки и запах, было новым и непривычным.

Особая трудность состоит в том, что вашему чаду нужно научиться преодолевать это минное поле праздников и каникул в присутствии друзей, родственников и сотен незнакомых людей. Чтобы быть успешным, здесь ему особенно необходима ваша поддержка и помощь.

Стройте реалистичные планы

Шаркая ногами, Ким переступила порог нашего семейного центра. Двухлетняя малышка Элли прицепилась к маминому бедру и мешала ей идти. Глаза обеих смотрели в пол, а не на лица родителей и детей, которые собрались на очередное занятие, посвященное праздникам и каникулам. Их настроение было явно непраздничным. Я подошла и отвела их в сторону.

– Похоже, у вас выдалась трудная неделя, – сочувственно сказала я, стараясь вызвать Ким на разговор.

Она заговорила тихим и усталым голосом:

– Проблема скорее во мне, чем в детях. Я ужасно устаю от этих бесконечных праздников. Я встаю, иду на работу, прихожу домой, а потом мне нужно бежать в магазин, готовить что-то особое и накрывать на стол. Я знаю, что Элли гораздо чувствительнее других детей. Она перевозбуждается от всей этой суеты. Я понимаю, что нужна ей. Но зачастую у меня просто не остается на дочь сил.

Во время праздников и каникул наша помощь нужна простым малышам больше, чем когда-либо. Разумеется, такая поддержка требует энергии. К сожалению, мы обычно бываем утомлены походами по магазинам, уборкой, готовкой, поездками, развлечениями и прочими заботами. В результате, когда мы больше всего нужны детям, мы попросту недоступны. Иногда, чтобы получить радость от праздников и каникул, мы должны махнуть на все рукой и посвятить время себе и своему чаду.

Традиции должны приносить радость – давать нам возможность собраться всей семьей или с друзьями и от души повеселиться. В процессе жизни мы накапливаем традиции: некоторые мы берем из семьи, в которой выросли, некоторые перенимаем у семьи супруга/супруги или у друзей. Результатом может стать переизбыток традиций – слишком много «надо», убивающих всю радость. Именно это и произошло с Ким. Ее список традиций рос с каждым годом. Однако она не давала себе никаких поблажек, не учитывая того, сколько времени и сил отнимает у нее забота о маленьком непростом ребенке. В итоге они с Элли проводили праздники так, будто брали барьеры.

Когда вы готовитесь к праздникам и каникулам, разработайте план и затем сократите его вдвое. Не надо выбиваться из сил, думая, что вы способны все это выполнить, «если немного поднапрячься». Помните: у вашего ребенка непростой характер. Вы и так стараетесь больше, чем другие, испытываете больше эмоций и тратите больше времени и энергии на обучение своего чада необходимым жизненным навыкам.

Получив такую индульгенцию, Ким отправилась домой избавляться от лишних «надо». Позже она рассказала мне, что начала с сахарного печенья:

«Каждый год мы должны печь сахарное печенье. Это семейная традиция. Я, как всегда, раскатывала тесто. Дети орали на весь дом, муж кричал на них, чтобы они замолчали, а собака писала на пол у двери. И это называется весельем? А я даже не люблю сахарное печенье! На этот раз я решила, что с меня хватит. Я выбросила тесто в мусорное ведро, взяла лист бумаги и разделила его на две колонки: «весело» и «не очень весело». Потом я начала перечислять вслух вещи, которые мы традиционно делаем каждый год, а дети принялись мне помогать.

– Поездка к тетушке Вере.

– Нет-нет! Это совсем не весело! – хором выкрикнули дети.

Я согласилась, воздержавшись от комментариев.

– Печь сахарное печенье, – продолжила я.

– Я люблю это печенье, – сказал муж, – но возиться с тестом и печь его слишком уж хлопотно.

Я думала точно так же. Мы прошлись по всем традициям, которые накопились у нас за годы семейной жизни. Получился целый лист. Я зачеркнула колонку "не очень весело", и у меня остался список по-настоящему веселых и приятных традиций! В этом году мы решили остаться дома и пригласить тетушку Веру к нам в гости. Мы не стали печь сахарное печенье сами, а купили в кондитерской обычную выпечку и дали детям покрыть ее сахарной глазурью».

Наличие в семье ребенка с характером, безусловно, накладывает отпечаток на ваш образ жизни. Вы должны честно признать это и выстраивать свою жизнь соответствующим образом. Подумайте: может быть, вам стоит отказаться от приглашения на ужин к вашим родителям, от посещения какого-либо торжества или от поездки к родственникам. Пусть этот год или каникулы окажутся не такими насыщенными. По мере того как ваш ребенок будет расти и взрослеть, вы сможете расширять свой план мероприятий. Например, в нынешнем году дедушке и бабушке придется приехать к вам в гости, а через год ребенок уже сам может быть готов к этой поездке. Радуйтесь этапам развития своего чада и расширяйте поле деятельности вместе с ним – постепенно. Праздник должен быть праздником, а отдых – отдыхом, а не тягостной обязанностью. Стройте реалистичные планы, и тогда вам хватит сил и выдержки помочь своему непростому ребенку успешно справиться со всеми трудностями.

Узнайте, каковы ожидания ребенка

«В этом году я с ужасом думал о том, что на Хеллоуин мне снова предстоит вырезать тыквенного Джека-фонаря, – рассказал Тодд. – Эшли всегда расстраивается, когда у меня получается не такой Джек, каким она его видела в своих представлениях. Но на этот раз я решил поступить умнее. Я предложил ей взять бумагу и нарисовать несколько разных Джеков, пока не получится тот, который ей нравится. Она трудилась минут двадцать, пока у нее не вышло нужное лицо. Потом она взяла маркер и нарисовала эту рожицу прямо на тыкве. Только после этого пришла моя очередь поработать. Сначала я вырезал глаза точно по намеченным дочерью линиям – это было просто. Затем приступил к носу. Она изобразила круглый нос с двумя ноздрями в виде точек – и я сделал нос и ноздри в форме буквы i. И снова ни слова против! Не веря своему счастью, я принялся вырезать рот, также по рисунку. Эшли была в восторге от результата! И никаких жалоб и слез!»

Мальчики и девочки с характером никогда не забывают о любимых традициях. Их богатое воображение рисует перед ними красочные картины того, какими должны быть предстоящий праздник или каникулы. Возбуждение нарастает в течение многих дней, так что дети едва его сдерживают. Чтобы предотвратить сильнейшие разочарования и эмоциональные срывы, заранее поговорите с ребенком о том, что ему запомнилось больше всего на прошлогодних празднике или каникулах. Что ему понравилось? Чего он ожидает в этом году? Если обнаружится, что вы не сможете удовлетворить все его ожидания, пусть он узнает об этом дома, наедине с вами, а не во время праздника в помещении, где полно людей.

Заблаговременное обсуждение позволит также избежать слез разочарования из-за того, что вы вырезали «не такого» Джека-фонаря или забыли, как играть в игру, в которую играли в

минувшем году. А у ребенка появится стимул подумать, не может ли он взять в этих случаях ответственность на себя. Разумеется, это не исключит полностью всех разочарований и сюрпризов, но значительно сократит их число.

Просветите родственников и знакомых

«Ева – первая внучка в семье. Она купается в любви и внимании, что замечательно, но родственники налетают на нее, как только мы переступаем порог их дома. Ева прячется за нами, цепляется за мою ногу и отбивается, если они продолжают настаивать. Она терпеть не может поцелуи. Она вытирается, морщится и говорит: "Тьфу!" Моего отца это обижает. Мне стыдно, а муж сердится. Какая уж тут радость!»

Помочь родственникам и другим людям понять ваше непростое чадо и научиться с ним взаимодействовать – значит заложить основы его успеха. Дедушка должен понять, что внучка утирается после его поцелуев потому, что она чувствительный интроверт, а вовсе не потому, что ей противна его ласка. Она отказывается снимать пальто и не бежит радостно к бабушке, как это делают ее кузины, потому что она медленно адаптируется и ей нужно время привыкнуть.

Большинство людей хотели бы наладить хорошие отношения с вашим ребенком, просто они не знают, как к нему подступиться. В их распоряжении могут иметься только те методы, которым они научились в прошлом, воспитывая собственных «обычных» детей. Поделитесь с ними тем, чему вы научились сами. Поговорите о том, какие методы работают, а какие нет, и объясните почему. Если они ставят под сомнение ваши новомодные идеи, напомните им, что педагогика, как и любая наука, не стоит на месте и постоянно появляются новая информация и результаты исследований. Всегда полезно учиться чему-то новому.

Праздники и каникулы требуют от людей приспособляться друг к другу. Детям с характером нужно приобрести навыки, позволяющие им успешно действовать в таких ситуациях. Окружающие должны уважать особенности непростых детей и давать им возможность попрактиковаться в общении.

«Но что, если они не понимают? – спросила Мелисса. – На День благодарения мы встретились с моими родителями в отеле. Мой отец повел Джастина в бассейн. Сын не умеет плавать, но любит воду. Отец посадил его в надувной круг и начал катать по воде. Джастин испугался и принялся кричать: "Стой! Хватит!" – но отец не обращал внимания на крики мальчика и продолжал кружить его по бассейну. В конце концов мне пришлось вмешаться и «спасти» Джастина».

Иногда как родитель вы действительно должны вмешаться и помочь своему ребенку. Возможно, вам придется что-то запретить своим родителям, что вообще-то нелегко. Рассматривайте такой шаг как возможность поделиться знаниями. Например, вы можете сказать: «Папа, Джастин просит тебя остановиться. Пожалуйста, послушай его. Он еще только учится плавать, и ему нужно потренироваться. Ему будет намного комфортнее и веселее, если вы пойдете в мелкую часть бассейна». Или: «Папа, если ты дашь ему сначала присмотреться, через несколько минут он с удовольствием к тебе присоединится».

– Но что, если вы говорите, а вас не слушают? – вздохнула Брайна.

– Пореже встречайтесь с такими людьми, – откликнулся Коди.

Если к вашим рекомендациям не прислушиваются и не помогают вашему ребенку быть успешным, у вас есть несколько вариантов. Вы можете реже ездить в гости или сократить время визитов. Или вы можете приглашать гостей к себе домой, где вам легче контролировать ситуацию.

По мере того как ребенок будет взрослеть и учиться управлять своим темпераментом, он будет все лучше справляться с трудными ситуациями. Ограничение количества или продол-

жительности визитов вовсе не означает, что так будет всегда. Лучше пообщаться недолго, но с удовольствием, чем долго, но со скандалами. Помогайте сыну или дочери быть успешными – понемногу за раз!

Подготовьте ребенка к «началу спектакля»

Научить своего ребенка правильно приветствовать любвеобильных родственников и друзей может быть полезной профилактической мерой. После хорошего старта дальше все может пойти более гладко. Однако непростому ребенку такой «выход на сцену» обычно дается с большим трудом, особенно если он интроверт, медленно адаптируется или склонен к негативной первой реакции.

Чтобы успешно справиться с «выходом на сцену», ребенок нуждается в вашей поддержке. Не позволяйте его слезам и нежеланию сбить вас с толку. Словами и действиями дайте ему понять, что вы рядом и готовы помочь. Вы все понимаете. И уверены, что сын или дочь справится.

Если ваш ребенок совсем мал, стоит держать его на руках или коленях. Еще лучше, если у вас есть возможность расположиться вместе с ним на полу. Так ребенку будет легче подходить к гостям, не испытывая каждый раз дискомфорт из-за того, что вы спускаете его с рук на пол. Малыш чувствует себя гораздо комфортнее и безопаснее, когда он может подбежать к другим людям и быстро вернуться под вашу защиту.

Если ребенок постарше, научите его здороваться, жать руку (или давать поцеловать себя в щеку, если на то пошло), а затем находить удобное место, где можно спокойно посидеть и понаблюдать, пока он не будет готов принять участие в общении. Это может быть большое мягкое кресло в гостиной или стул на кухне. Подойдет любое место, которое позволяет ребенку немного посидеть в стороне, но при этом не выглядеть нелюдимым.

Поговорите с ребенком о его потребности предварительно оценивать незнакомые ситуации, прежде чем включаться в них. Научите его объяснять другим детям, что ему сначала нужно понаблюдать и что он будет рад присоединиться к ним, когда настроится. Даже профессиональным спортсменам нужно психологически подготовиться к игре, прежде чем выйти на поле и продемонстрировать, на что они способны. Напомните ребенку о его прошлых успехах, например о том, как он в первый раз встретился со своей учительницей. Пусть он знает, что у него гораздо больше опыта и навыков общения, чем ему кажется.

Еще одна рекомендация: если вы собираетесь поехать куда-то, где будет много народу, постарайтесь приехать заранее.

«Нам это действительно помогает, – тотчас откликнулась Аманда, когда я сказала об этом на наших занятиях. – Нашему Кристоферу нужен целый день, чтобы настроиться. Если мы едем куда-то только на выходные, половина этого времени уходит на то, чтобы он привык и был готов веселиться. Теперь мы стараемся приезжать раньше остальных – по возможности, даже на целый день раньше. Это дает Кристоферу время привыкнуть к новой обстановке, новой еде, новой кровати и всему остальному, прежде чем прибудут другие».

Если дать ребенку время привыкнуть к новой обстановке до того, как ему придется общаться с новыми людьми, это значительно снизит давление на него и поможет успешнее справиться со всеми трудными моментами.

Время на привыкание можно сократить, если заранее показать ребенку фотографии или сделать видеозвонки. Даже маленького ребенка полезно заочно познакомить с дядей Джем, показав его портрет, или провести для него видеоэкскурсию по дому бабушки и дедушки. Найдите в Интернете изображения мест, которые вы собираетесь посетить. Совершите виртуальные туры. Расскажите ребенку о том, что вы увидите, чем будете заниматься и с кем встретитесь.

Внимание: многолюдье!

В праздники и каникулы детям обычно приходится часто бывать в людных местах – в очередях, магазинах, на парковках и даже дома у бабушки. В толпе дети с характером подвергаются воздействию целого шквала ощущений. Они, как губки, впитывают царящее вокруг них напряжение. Запахи индейки и картофельного пюре смешиваются с запахами духов и пота. Мигающие и вспыхивающие повсюду огни, громкая музыка, звон колокольчиков, пение, гул голосов – все это обрушивается на ребенка. За несколько минут он может быть затоплен потоком ощущений. Одни дети буквально лишаются сил, они липнут к вам и жалобно хнычут; другие, наоборот, перевозбуждаются и слетают с катушек; третьи просто впадают в истерику.

– Понятно, что мы не можем жить как отшельники, – сказала я группе. – Но как можно помочь сыну или дочери справиться с такими ситуациями?

– Мы обнаружили, что наш ребенок может быть успешным, если посещать с ним людные места через день, – сказал Майк. – Когда мы отдыхали во Флориде, мы чередовали развлечения: один день провели в Диснейленде, а на завтра бездельничали в отеле у бассейна. Потом пошли в Эпкот-парк, а на следующий день просто валялись на пляже. Там тоже было немало людей, но из-за большого открытого пространства это не отражалось на настроении нашего мальчика. Благодаря перерывам сын успевал отдохнуть и восстановиться – да и мы с женой тоже.

– А я позвонила своей тете и сказала: «Мои мальчики сойдут с ума, если им придется весь день просидеть дома, да еще и с кучей взрослых. Не могли бы вы освободить от вещей свой подвал, чтобы они могли там поиграть?» – рассказала Николь.

Остальные слушали, раскрыв рты от изумления.

– Вы позвонили своей тете и попросили ее очистить подвал? И она не рассердилась? – недоверчиво спросила Эрика.

– У меня замечательная тетушка! Просто иногда она забывает, что такое маленькие дети, и мне приходится ей напоминать. Я подчеркнула тете, что она не обязана выполнять мою просьбу, но тогда нам придется приехать намного позже и уехать намного раньше. Это сработало. Подвал был очищен от вещей, и дети смогли там свободно побегать и поиграть. Все прекрасно провели время. Она даже пригласила нас в гости на следующий год.

Эрика в изумлении покачала головой:

– Я не такая смелая, как Николь. Просто, когда мы едем в гости, я всегда беру с собой специальный рюкзак, куда кладу четыре любимые детские книжки, упаковку пластилина и какую-нибудь настольную игру. Например, на следующей неделе на День благодарения мы едем на ужин к моей сестре. У меня уже собран рюкзак. Когда дети начинают плохо себя вести, у меня есть спасательный круг.

– А я во время праздников никогда не хожу по магазинам вместе с детьми, – сказала Джессика.

– Но как этого избежать? – поинтересовалась Меган.

– Я ищу кого-нибудь, кто может за ними присмотреть. Иногда я приглашаю няню, иногда договариваюсь с соседями, в общем, делаю что угодно, лишь бы не брать их с собой. Все эти праздничные распродажи, горы товаров – у меня разбегаются глаза, все хочется потрогать. Даже я устаю от магазинов, чего уж говорить о детях?

– Тогда мы совершаем настоящий подвиг, – пошутил Роб. – Мы берем своих отпрысков в магазин. Я сам ненавижу ходить по магазинам, поэтому мы ограничиваем шопинг одним часом. Наши дети нормально выдерживают это время.

Каждая ситуация и каждый ребенок требуют своего подхода, но в следующий раз, прежде чем отправляться со своим непослушным чадом в многолюдное место, подумайте, что можно сде-

лать, чтобы помочь сыну или дочери действовать успешно. Возможно, вам удастся избавить ребенка от некоторых мероприятий, как это делает Джессика, или ограничить их частоту или продолжительность, как практикуют Роб и Майк. Или вы можете, подобно Николь, обеспечить ребенку уединенное место для отдыха от людей и избытка стимуляции. Или, как Эрика, вы можете брать с собой «успокаивающий» рюкзак с книгами и играми. Что бы вы ни сделали, главное – подумать об этом заранее и принять необходимые меры, чтобы помочь малышу быть успешным в этой сложной для него ситуации. Если ваш ребенок достаточно взрослый, привлечите его к поиску решения.

Маленькие интроверты особенно нуждаются в отдыхе от общения. Разговоры с людьми, необходимость слушать и отвечать на вопросы истощает их запасы энергии. Если вашему ребенку-интроверту предстоит долгое время находиться в окружении людей, обязательно подумайте для него занятия и другие приемлемые поводы, которые позволят ему оставить компанию и некоторое время провести в уединении и тишине, не выходя из дома. В таких перерывах нуждаются интровертивные дети любого возраста. И его родители тоже, если они интроверты.

Если же вы экстраверт, вы должны понимать, что не всем нужно столько же много общения, сколько требуется вам. Уважительно относитесь к особенностям своего маленького интроверта. И будьте внимательны к внешним раздражителям. Когда вы прекрасно проводите время, вам легко пропустить сигналы, предупреждающие о том, что для сына или дочери уровень стимуляции достиг предела.

Осторожно – подарки!

Почему подарки тоже могут являться скрытыми детонаторами для детей с характером? Все дело в свойственной таким мальчикам или девочкам интенсивности эмоций, будь то счастье или разочарование. Подарки либо соответствуют их ожиданиям, либо нет. Кроме того, подарки таят в себе элемент неожиданности. Медленно адаптирующиеся дети ненавидят сюрпризы. А серьезные и рассудительные – не щедры на выражения восторга и благодарности. Что может быть досаднее, чем потратить несколько часов на походы по магазинам и покупку подарка только лишь для того, чтобы ребенок равнодушно взглянул на него, даже забыв сказать «спасибо»? Неужели все дети с характером – избалованные и неблагодарные паршивцы? Нет, но они нуждаются в нашей помощи, чтобы научиться с благодарностью принимать подарки.

Помогите сыну или дочери успешно справляться с такими ситуациями. Покупайте подарки, на которые ребенок сможет отреагировать так, как бы вам хотелось. Если вы подарите ему самокат или велосипед на Рождество, ваш дом неизбежно превратится в гоночную трассу. Если вы не желаете, чтобы ваш ребенок гонял по дому, отложите такие подарки до весны или лета. Покупая книгу или музыкальный диск, убедитесь, что они нравятся и вам тоже. Упорные дети могут слушать любимую музыку или заставлять вас читать любимую книгу десятки и даже сотни раз. Готовы ли вы выносить это на протяжении следующих нескольких месяцев? Будьте осторожны с электронными игрушками, которые издают громкие звуки и мигают яркими лампочками, – они будут только увеличивать уровень стимуляции и перевозбуждать ребенка.

Многие дети с характером любят игрушки, позволяющие включить воображение и творческие способности. Маленькие фигурки людей, кубики, конструкторы «Лего», игрушечные кукольные домики или автомастерские, наборы инструментов, аудиокниги и маскарадный костюм – прекрасные подарки, которым всегда можно найти применение.

Непростые дети также любят получать в подарок различные предметы, стимулирующие их двигательную активность, такие как самокаты, велосипеды, батуты или спортивные уголки. Убедитесь, что у вас есть место для подобных вещей. Но помните, что они могут вызывать у ребенка перевозбуждение. Когда вы видите, что мальчик или девочка начинает терять над собой контроль, значит, пришло время сделать перерыв и успокоиться.

Замечательным подарком может быть фотоаппарат. Он дает подвижному ребенку социально приемлемый повод ходить туда-сюда по гостиной или по всему дому, снимая «репортаж» о празднике, а не сидеть за столом. Наблюдательный восприимчивый ребенок может быть в восторге от роли «фотожурналиста», и его снимки могут оказаться настоящими шедеврами. Одно предостережение: если камера встроена в смартфон или имеет прямой выход в Интернет, объясните ребенку, что нельзя выкладывать фотографии в Сеть без разрешения изображенных на снимках людей.

Иногда подарки вызывают проблемы из-за того, что ребенок хочет открыть их прямо сейчас! Все мальчики и девочки с волнением предвкушают получение подарков, но гиперэмоциональным детям ожидание дается с особым трудом. Возможно, вам стоит разрешить ребенку открыть несколько коробочек пораньше, чтобы уменьшить его возбуждение. Или вы можете начать праздник с распаковки подарков, а затем перейти к другим мероприятиям. Что бы вы ни решили, вы должны сообщить ребенку, когда он сможет открыть подарки. И помочь ему найти способ справиться с ожиданием.

Помните, что, хотя сюрприз является неотъемлемым элементом подарка, любая неожиданность сопряжена с переключением, а медленно адаптирующиеся дети не любят переключений. Чтобы ребенок получил удовольствие от подарка, помогите ему подготовиться. Намекните на то, что скрывается под упаковкой. Это поможет ему настроиться на новую вещь и лучше справиться со своими эмоциями.

Восьмилетняя Эшер, любившая петь, очень хотела получить в подарок на день рождения микрофон. Мать купила, но, чтобы сделать сюрприз, сказала дочке, что не сможет выполнить ее желание, потому что микрофоны слишком дорогие.

Эшер была очень расстроена и переживала несколько дней, скрывая от мамы свое разочарование. Но постепенно девочка смирилась с этой мыслью и была готова получить какой-нибудь другой подарок. В день рождения мать торжественно вручила Эшер коробку с микрофоном. Она не сомневалась, что та будет счастлива.

Эшер открыла коробку, увидела микрофон, залилась слезами и выбежала из комнаты. Ее мать сначала удивилась, а потом рассердилась. Казалось, что бы она ни делала, не могла угодить дочке.

Женщина не поняла, что дело тут вовсе не в неблагодарности, а в резком переключении. Эшер была не в состоянии справиться со своими интенсивными эмоциями и убежала в другую комнату, чтобы скрыть их. Если вы знаете, что не сможете вручить ребенку подарок, которого тот ожидает, честно скажите об этом. Намекните, что он найдет под упаковкой. Не вынуждайте его испытывать сильные эмоции, будь то разочарование или даже радость, в присутствии других людей.

Конечно, иногда вы сами можете не знать, что находится в коробках. Полностью избежать сюрпризов невозможно, но вы можете помочь сыну или дочери, поиграв в игру «Что, если?». Спросите: «Что, если тебе захочется заплакать? Что бы ты сделал? Куда бы ты пошел? Ты бы пошел в ванную или в свою спальню? Или забрался бы ко мне на колени? Что, если тебе захочется кричать и топтать ногами? Тебе будет достаточно побегать по беговой дорожке или потребуется выйти на улицу? Что, если твой брат получит подарок, который покажется тебе лучше, чем твой? Что, если гости подарят подарки только твоей сестренке? Что ты будешь чувствовать?» Это поможет ребенку заранее рассмотреть все возможные ситуации и подготовиться к разочарованию, и тогда ему будет проще справиться с эмоциями и контролировать свое поведение.

Наконец, маленьких обладателей критического склада ума следует обучить хорошим манерам – научить их правильно принимать подарки. Своим острым глазом дети подмечают все – качество, количество, стиль. Но то, что хорошо в совместном походе по магазинам, может поставить вас в весьма неловкое положение перед гостями на дне рождения. Не задумываясь, ваше чадо может отпускать комментарии наподобие: «Фу! Да эта машинка сломается в два счета!», «Какое ужасное платье!» или «У меня уже есть такая книга», от которых вы краснеете и желаете провалиться сквозь землю. Если ваша цель – добиться от ребенка вежливости и тактичности, научите его словам, которые вы хотите от него слышать, например: «Тетя Сью, какое интересное платье!» или «Бабушка, это одна из моих любимых книжек!». Объясните ребенку с аналитическим складом характера, почему люди должны благодарить друг друга за подарки, и потренируйтесь сообща.

Во время праздника или после него обязательно обратите внимание ребенка на те моменты, когда он был на высоте. Похвалите за то, что он с восторгом принимал все подарки, терпеливо дожидался своей очереди или обнял дедушку в знак благодарности. Отметьте его успехи.

Как решить проблему праздничной одежды

Нарядная одежда – обязательный элемент многих праздников и торжеств, но, к сожалению, она зачастую бывает жесткой, колючей, неудобной, да и вообще непривычной для ребенка. Когда медленно адаптирующийся и чувствительный к текстуре ребенок сталкивается с необходимостью надеть праздничный наряд, это может быть чревато настоящими баталиями между ним и родителями.

Не допускайте, чтобы ребенок впервые увидел свой новый наряд в день праздника. Непростым мальчикам и девочкам нужно время, чтобы привыкнуть к нему. Достаньте одежду за несколько дней до события и дайте ребенку как следует ее рассмотреть, примерить и даже понюхать. Если он хочет походить в ней по дому, установите таймер, чтобы избежать пререканий на случай, если ему понравится наряд и он не захочет его снимать. Такое предварительное знакомство с новой одеждой поможет ребенку настроиться на предстоящее событие, а также преодолеть негативную первую реакцию, если ребенок к ней склонен. И в день праздника он будет более сговорчивым.

Если мальчику или девочке предстоит надеть костюм какого-то персонажа, используйте в разговоре слова «маскарадный костюм». Дошкольники в этом возрасте как раз учатся видеть разницу между выдумкой и реальностью. Непростые дети с их богатым воображением могут опасаться надевать маскарадный костюм, считая, что если они оденутся в одежду какого-нибудь сказочного героя, то могут превратиться в него. Или же они могут начать вести себя как этот персонаж. Так что пусть маскарадные костюмы мотивируют ребенка на такое поведение, которое вы от него ожидаете!

Выбирая одежду, принимайте во внимание излюбленный стиль сына или дочери. Дети с непростым характером очень самостоятельны и креативны. Их представления о стиле могут значительно отличаться от ваших. Скажите себе: «Мой ребенок – самостоятельная личность. Я научил его основным нормам и правилам, а теперь могу отойти в сторону и позволить ему одеваться так, как ему хочется, не стыдясь его внешнего вида». Такие дети хороши тем, что заранее подготавливают нас к подростковому возрасту. Когда другие родители сражаются со своими детьми-подростками из-за одежды, для нас это уже давно пройденный этап.

Разрешить ребенку одеваться в соответствии с его собственным вкусом не всегда легко. По крайней мере, так было у Тиффани и ее дочери Либби, которая в свои пять лет уже была современной молодой женщиной.

«Как только Либби научилась говорить, она четко дала мне понять, что ненавидит платья, – рассказала Тиффани. – Мне приходилось буквально закидывать ее в платья, и это всегда заканчивалось скандалами. Я не могла больше бороться и отступила, настаивая на платьях только в самых особых случаях. Недавно мои родители решили отметить юбилей своей свадьбы и пригласили нас в очень шикарный ресторан. Либби, которой всего-то пять лет, сама залезла в шкаф и подобрала себе наряд с брюками. Я серьезно задумалась. Можно ли позволить ей надеть брюки? Я не знала. Если девочка заявится на семейное торжество не в нарядном платье, а в брюках, не смутит ли это моих родителей?

В конце концов я решила, что костюм прекрасный. Почему бы не надеть его, если Либби чувствует себя в нем гораздо лучше, чем в платье?

В день торжества я все еще нервничала из-за своего решения. Но потом я увидела, как моя мать выходит из своей спальни, одетая в брюки!

"Можно ли мне пойти в таком виде? – спросила она, обращаясь ко мне. – Так гораздо удобнее, чем в платье". Либби захлопала в ладоши. "Бабушка, ты тоже с характером!" – воскликнула она и кинулась обнимать ее.

Я рассмеялась. Люди с непростым характером достойны того, чтобы их ценили!»

Помогите ребенку уснуть

В праздничные дни или на каникулах одним из самых трудных моментов для детей с характером и их родителей может быть отход ко сну.

«Дэймону нужно несколько часов, чтобы привыкнуть к незнакомой обстановке в отеле или чужом доме и расслабиться. Так было всегда, – пожаловалась Эмили. – А вот ребенок моей сестры, наоборот, мгновенно засыпает, где бы он ни был, стоит ему лишь коснуться головой подушки. Поэтому, пока сестра наслаждается компанией друзей или родственников, я сижу в спальне и убаюкиваю свое рыдающее чадо. Это несправедливо. Хуже всего, что я ощущаю себя абсолютно бессильной – я все равно не могу заставить сына заснуть. Единственное, что я могу сделать, – помочь ему расслабиться. Конечно, сейчас он стал старше и засыпает быстрее, но все равно не может обойтись без моей помощи».

Полноценный сон как нельзя более важен для мальчиков и девочек в праздничные и каникулярные дни. Когда ребенок хорошо отдохнул, у него достаточно запасов энергии, чтобы справиться со всеми сложностями. Проблема в том, что дети с характером с трудом засыпают в новых и незнакомых местах.

Заранее покажите ребенку, где он будет спать, чтобы это не стало для него сюрпризом. Будьте готовы к тому, что на новом месте ему потребуется больше вашей помощи и больше времени, чтобы заснуть. Особенно сложно с малышами, поскольку им не объяснить причину их возбуждения и дискомфорта. Скорее всего, вам придется посидеть рядом с ребенком, покачать его, погладить по спинке или как-то иначе помочь успокоиться и настроиться на сон. Не забудьте взять с собой «реквизит» – его подушку или одеяло, мягкую игрушку, диск с любимой музыкой или любую другую вещь, которая помогает ему засыпать дома. Строго соблюдайте режим дневного и ночного сна.

Когда ребенок подрастет, поговорите с ним об этой особенности его темперамента и о том, что ему нужно время, чтобы расслабиться и подготовиться ко сну в новом месте. Скажите, что это вполне нормально, просто нужно научиться успокаиваться. Для этого существует много эффективных способов – например, почитать перед сном, глубоко подышать и по очереди расслабить все мышцы или просто полежать и подумать о чем-нибудь хорошем.

Путешествия: сделайте так, чтобы отдых не стал мучением

Праздники и каникулы – самое подходящее время для путешествий. Однако несколько часов, проведенных с непростым чадом в тесном автомобиле или самолете, могут вызвать у вас острое желание отменить эту поездку еще до того, как вы прибудете к месту назначения. Любое путешествие требует тщательного планирования.

Я всегда восхищалась энергией и родительским мастерством своей подруги Вики. Но когда она позвонила мне и поведала историю о том, как она посадила в машину своих пятерых детей (двух с непростым характером и трех просто очень активных) в возрасте от двух с половиной до 13 лет и проехала с ними почти 2000 км, я начала сомневаться, не бредит ли она. Рассказывая мне о поездке, она даже употребляла слово «отдых».

Как ей удалось выжить? Она разработала грамотный план. Это не было везением или удачей. Она хорошо подготовилась. Вести машину по автострате с орущими на заднем сиденье детьми – не очень-то приятное и даже опасное предприятие, поэтому, чтобы иметь возможность сосредоточиться на дороге, она рассказала своим маленьким спутникам, чего им ждать в случае хорошего поведения.

«Я использовала таймер на своем телефоне и взяла с собой целый мешок фишек для покера, – объяснила Вики. – Я сказала детям, что за каждые 15 минут, которые они будут хорошо себя вести – спокойно сидеть в своих креслах, играть в тихие игры, не ссорясь друг с другом, или читать, – они будут получать по одной покерной фишке». В этот момент я засомневалась в умственных способностях ее детей, но подруга закончила мысль: «Четыре фишки они могли обменять на один доллар».

Теперь ситуация стала гораздо понятнее. «Даже двухлетний малыш был в восторге, – сказала Вики. – Я устанавливала таймер на 15 минут. Когда они истекали, все, кто хорошо себя вел, получали по фишке. Я немного поэкспериментировала, попробовав увеличить время до 20–30 минут, но это не сработало. Идеальное время – четверть часа. Все, что мне нужно было сделать, когда они начинали шуметь, – это сказать: "Вы хотите заработать фишку?" – и они тут же успокаивались».

«И во сколько это тебе обошлось?» – поинтересовалась я. «В 21 доллар в расчете на ребенка, – шутливо ответила Вики. – Это были их карманные деньги на поездку. И еще один большой плюс – никакого нытья: "Купи мне то, купи мне это". Я просто говорила, что у них есть свои деньги, которые они могут тратить так, как хотят. Это помогло им понять ценность денег. Восемилетний ребенок все время спрашивал у меня, сколько что стоит, и в результате вернулся домой с 15 долларами в кармане – он решил потратить их на что-то особенное».

Четко сформулированные условия задали тон для сотрудничества. Дети знали, что могут выбирать, как им себя вести, и что случится, если они будут вести себя тем или иным образом. Стимул к хорошему поведению был вполне осязаем.

Но чтобы купить себе несколько часов покоя в машине, Вики использовала не только таймер, фишки для покера и долларовые купюры. Каждые два часа она делала остановку, чтобы позволить размяться детям. Они устраивали пикники в парках и на стоянках, где ребята могли побегать, попрыгать и поиграть в мячи, которые она взяла с собой. Кроме того, у каждого маленького путешественника был с собой пакет с бумагой, фломастерами, книгами и простыми играми. В машине они пели песни, задавали вопросы по детским стихам и рассказам и лишь изредка смотрели фильмы или развлекались видеоиграми. На ночь они останавливались в отелях с бассейном.

Чтобы не приехать на место отдыха выжатым как лимон, заранее продумайте план поездки и создайте условия для успеха. Возьмите с собой необходимый «реквизит», будьте

готовы петь и рассказывать истории и знайте, когда нужно съехать с дороги и остановиться на отдых. Зачастую самая радостная часть праздника или каникул – это путешествие как таковое.

Еще одной проблемой, связанной с поездками, является смена часовых поясов. Если разница во времени составляет всего один час и вы планируете отдыхать только в выходные, лучше прожить эти пару дней по «домашнему времени». Если же разница во времени больше часа и вы собираетесь оставаться в этом месте дольше нескольких дней, сохраните устоявшийся распорядок дня, но сдвиньте его в соответствии с местным временем. Выходите утром на улицу, чтобы посмотреть на солнечный свет, – это поможет быстрее перенастроить внутренние биологические часы.

По возвращении домой будьте готовы к тому, что ребенку может понадобиться до трех недель, чтобы вернуться к привычному режиму после смены часовых поясов. В течение этого времени снизьте требования к ребенку, уделите ему больше внимания перед отходом ко сну и будьте готовы к более частым пробуждениям среди ночи и раннему подъему утром. В этот период может усугубиться проблемное поведение и увеличиться количество эмоциональных срывов. Все исправится, но для этого нужно время.

Создавайте «туристические базы»

В прошлом году вы сняли чудесный загородный дом и две недели грелись на солнышке. Ваше непростое чадо с удовольствием плескалось в озере, копалось в песке и на вторую же ночь заснуло крепким, здоровым сном. Это был замечательный отдых.

В нынешнем году вы решили добавить разнообразия. Вы проехали по Восточному побережью на машине, каждую ночь останавливаясь в новом городе в новом отеле. Отдых превратился в катастрофу. Ваш ребенок был на грани нервного истощения, да и вы тоже.

Что же случилось? Ребенок, который медленно адаптируется и склонен к негативной первой реакции, не способен справиться со слишком быстрыми изменениями и потоком новых впечатлений. Чтобы помочь ребенку успешно действовать в подобных ситуациях, я рекомендую создавать так называемые туристические базы. «Базой» может быть отель, дом родственников или кемпинг, где вы проводите два-три дня перед переездом на другую «базу». Такой режим путешествий дает ребенку время приспособиться к новым местам. Он успевает немного освоиться и почувствовать себя в безопасности, лучше спит и быстрее восстанавливает запасы энергии, чтобы успешно справляться с другими сложностями поездки.

Вы можете сделать «базу» еще более комфортной, если будете покупать бутилированную питьевую воду и знакомые продукты. Чувствительные дети плохо реагируют на новую пищу. Чем привычнее обстановка и еда, тем легче приноровиться к новым условиям.

Для маленьких детей «туристические базы» особенно важны. В конце концов нужда в них отпадет: ребенок накопит успешный опыт путешествий и станет более гибким. Успех строится на успехе. Очень скоро ваш медленно адаптирующийся и чувствительный двухлетний малыш превратится в бывалого девятилетнего путешественника, готового объехать весь земной шар.

Выделите время для физической активности

Сэм – отличный пловец, поэтому, когда мама решила взять его с собой на конференцию, они составили план. После перелета и двухчасовой поездки на машине до места назначения они первым делом отправятся поплавать в бассейн. Так они и поступили. Бассейн оказался именно тем, что требовалось обоим, чтобы расслабиться после утомительного путешествия. Потом мама и сын перекусили привычной здоровой едой и отправились на вечерний прием. Шестилетний Сэм был звездой вечера, вежливым и обходительным джентльменом – благодаря плаванию в бассейне и хорошему перекусу, обеспечившим спокойное и умиротворенное

состояние его организма. Физическая активность успокаивает ребенка и наполняет энергией, помогая справляться со всевозможными жизненными трудностями, такими как незнакомые ситуации, многолюдная обстановка, интенсивное общение или необходимость долгое время сидеть на одном месте. Включите физическую активность в ежедневный распорядок дня вашей семьи. От этого выиграют все.

Подготовьте ребенка к «окончанию спектакля»

Дети с характером склонны парить в небесах во время праздников и каникул, а затем резко падать на землю. Они переходят из одной крайности в другую. Будьте готовы к этому. Не изматывайте себя настолько, чтобы у вас не оставалось сил помочь ребенку вернуться к привычному образу жизни. Дети постарше могут придумать свой способ справиться с переключениями. Вот, например, что сказала матери 11-летняя Хейзел: «Я так люблю Рождество! Но когда оно заканчивается, я чувствую себя ужасно. Я оставляю этот подарок и открою его потом, когда мне будет плохо».

Праздники, торжества и каникулы требуют от родителей непростых детей особенно тщательного планирования и подготовки. Временами это может казаться тяжким трудом. Но когда вы хорошо выполните свою работу, ваше непростое чадо сделает эти дни и события по-настоящему яркими и незабываемыми, украсив их своей восторженностью, энтузиазмом и искрометным темпераментом.

Глава 21

Как стать успешным в школе

*Я не хочу, чтобы его «обсуждали». Я хочу, чтобы его ценили.
Кэти, мать двоих детей*

Почему поступление ребенка в школу может быть вовсе не таким радостным и легким событием, как вы ожидали? Вы верили, что будете счастливы, когда наконец-то получите возможность отдохнуть. Действительно, поступление в школу – важная веха в жизни ребенка и большое облегчение для родителей. Вы не в силах сдержать слезы, когда ваш «малыш», отпустив вашу руку, впервые переступает порог школьного класса или поднимается по ступеням школьного автобуса – совершенно один. Теперь ему предстоит самому взаимодействовать с миром. Вы незаметно вытираете слезы, надеясь, что люди, которые встретятся ему на пути, будут ценить его, а не судить, как чудака или озорника. Но вы не можете знать об этом заранее, поэтому вы стоите и молитесь, чтобы он был успешным, чтобы ему понравилась школа, чтобы он нашел хороших друзей и видел на лице своей учительницы улыбку, а не нахмуренные брови.

Дети с характером могут процветать в школе. Они солируют на концертах, исполняют главные роли в школьных спектаклях, побеждают в спортивных соревнованиях и занимаются по учебным программам повышенной сложности. Они способны блистать в школах Монтессори, обычных государственных, частных или церковно-приходских школах – при условии, что там будет дружеская, позитивная атмосфера, уважительное отношение к детям, дифференцированное обучение и проактивный подход к управлению поведением.

Непростые дети составляют всего от 15 до 20 % всех детей, поэтому найти для них правильную школу не всегда просто. Им нужно разнообразие методов обучения и индивидуальный подход – или же они будут вынуждены подстраиваться под чуждый им стиль обучения. Дети, которым приходится постоянно приспосабливаться, никогда не чувствуют себя в полной мере комфортно. Они быстро исчерпывают запасы энергии и теряют душевное равновесие, так что в конечном итоге могут сорваться или вообще сдаться. Иногда эмоциональные срывы случаются в школе, но чаще всего они происходят дома, где ребенок чувствует себя в большей безопасности. К счастью, детям с характером не требуется, чтобы условия обучения постоянно соответствовали их темпераменту, – достаточно, чтобы так было на протяжении большей части проведенного в школе времени. В этом случае они будут вполне способны функционировать и в редких «неидеальных» обстоятельствах.

Итак, как помочь своему непростому ребенку добиться успеха в школе? Есть три ключевых фактора: 1) найти подходящую школу/класс; 2) сотрудничать со школой; и 3) поддерживать ребенка дома.

Оцените качество школы/класса

Однажды на семинаре я сказала своей группе родителей:

– Если вы живете в городе, у вас имеется большой выбор школ, где может учиться ваш ребенок. Даже если вам доступна всего одна школа, в ней, скорее всего, имеется несколько классов в каждой параллели. И даже если нет выбора, все равно очень важно оценить качество класса и школы, где ваш ребенок будет учиться несколько лет.

В ответ на мои слова в комнате раздался неодобрительный ропот.

– И что я должна искать? – спросила Николь, мать-одиночка. – Я ничего не понимаю в педагогике. Откуда я могу знать, хороший там учебный план или плохой? У меня даже нет ни одного знакомого учителя!

– Это не так сложно, как вы думаете, – ответила я. – Вы же хорошо знаете своего ребенка. Вам не нужно быть экспертом в области педагогики, чтобы выбрать хорошую школу. Все, что вам нужно сделать, – зайти в класс, найти ребенка, который похож на вашего, и понаблюдать, как он себя чувствует. Вам нужно обратить внимание на три ключевых аспекта: эмоциональный фон, подход к учебному процессу и атмосферу в классе. Я дам вам список, чтобы объяснить, что я имею в виду.

Эмоциональный фон:

- **Радость.** Преподаватели, дети, сотрудники школы и родители улыбаются и выглядят счастливыми.

- **Спокойствие.** Вы спокойны и расслаблены, когда переступаете порог класса. У вас не напрягаются мышцы лица, не сжимается желудок, вам не хочется вжать голову в плечи. Вам хочется зайти в этот класс и стать его частью. Ваша внутренняя система тревожной сигнализации не вопит: «Беги отсюда, как только сможешь!»

- **Радение.** На стенах висят фотографии детей, рассказывающие об их домашней жизни, традициях и интересах. Снимки делают помещение ярким и однозначно сообщают: здесь рады всем. Детей называют по именам. Вопросы о новом щенке, младшем брате или болезни бабушки свидетельствуют о том, что взрослые хорошо знают детей.

- **Уважение.** Вы видите, что дети и взрослые конструктивно общаются. К мнениям и идеям детей относятся уважительно. Когда ребенок неуместно отвечает на вопрос учителя, тот не обрывает его презрительной репликой: «Мы сейчас говорим не об этом». Он уважительно выслушивает ребенка и мягко замечает: «О, отличная идея! Мы обязательно обсудим ее чуть позже, а теперь...»

Подход к учебному процессу:

- **Интерес к учебе.** Вы слышите, как дети увлеченно зовут учителя, желая поделиться своими открытиями. У них блестят глаза. Они с воодушевлением рассказывают вам о том, что они изучают, почему они учатся и почему важно учиться.

- **Стимулирующий стиль обучения.** Интересные учебные материалы, разнообразные виды деятельности. Применяются визуальные, вербальные и физические средства обучения. Двигательная активность интегрирована в образовательный процесс. Широко используются модели и демонстрации. Приветствуется творчество. Дети работают в небольших группах или индивидуально. И экстраверты, и интроверты чувствуют себя комфортно.

Атмосфера в классе:

- **Безопасность.** Требования четкие, понятные, простые и последовательные. Приближающийся взрослый воспринимается как помощник, а не угроза. Дети знают, какое поведение является надлежащим, и проактивно обучаются эффективным стратегиям разрешения конфликтов. Вы можете услышать, как один ребенок говорит другому: «Ты должен поделиться!», а другой ему отвечает: «Хорошо, это твоя идея. Моя идея – давай совершим обмен?»

- **Организация.** Существует четкий распорядок, известный каждому ребенку.

- **Теплота.** Реакция на слезы и даже гневные крики – ободряющие объятия, мягкие прикосновения и внимательное выслушивание, а не жесткие выговоры и крики.

- **Комфортность.** Обстановка в классе способствует здоровью и благополучию. Дети не морщат носы, не щурят глаза и не демонстрируют других признаков дискомфорта или раздражения. Видно, что физически им хорошо. Если вы остановитесь и сосредоточитесь на своих ощущениях, температура в помещении, освещение и воздух также покажутся вам подходящими.

Если вы нашли класс, который соответствует этим требованиям, значит, вы обнаружили то, что нужно.

– Пожалуй, я схожу в одну школу, – сказала Николь. – Попробую.

На следующей неделе я, как и все родители, с нетерпением ожидала рассказ Николь.

– Это было фантастически, – выпалила она, не дав нам даже рассестись по местам. – Я побывала в двух классах в одной и той же школе. Какая разница! В каждом я увидела детей, которые напоминали мне моего Марка. Один был даже похож на него внешне, и оба – непоседы, как он. В одном классе учительница воспринимала как само собой разумеющееся, что дети ходят от стола к столу, подходят к доске и полкам. Все дети занимались делом, разговаривали друг с другом – и при этом были очень сосредоточенны. Учительница сама постоянно вставала из-за стола, ходила по классу, шутила и смеялась. Казалось, ей нравятся все ученики. Я слышала, как она спросила у одного мальчика, как растет его младший братишка, а у другого – вернулся ли его отец из Японии. Я почувствовала, что она искренне интересуется каждым ребенком. Ник – мальчик, за которым я наблюдала, – подбежал к ней через всю комнату, чтобы показать несколько букв «А», которые он написал. «Посмотрите! – воскликнул он. – Я написал "арбузы"!» Несмотря на то что он выполнил только часть задания, учительница не стала говорить ему об этом. «Ух ты, здорово! – похвалила она. – Ты написал букву «А». Слово «арбуз» действительно начинается с этой буквы. Давай откроем нашу таблицу с буквами и посмотрим, правильно ли ты ее написал». Ник серьезно посмотрел на таблицу и радостно подпрыгнул, увидев, что не ошибся. Они с учительницей ударили друг друга по ладоням, и он отправился писать букву «А» дальше. На перемене я спросила у нее о Нике. Она улыбнулась и сказала: «Он мой лучший курьер. И еще у него отличное чувство юмора».

Во время группового чтения все дети собрались вокруг учительницы, за исключением двоих, один из которых лежал на полу чуть поодаль, не мешая занятию, а другой играл с гаджетом. Последний все время посматривал, как учительница переворачивает страницы книги, и было очевидно, что он слушает. Поскольку он также не мешал группе, учительница его не трогала.

Но потом этот мальчик перешел черту. Он начал рычать, изображая звук мотора. Все головы повернулись к нему. Учительница подозвала ребенка. Она обняла его за плечи, приблизила к себе и прошептала на ухо, что он может присоединиться к группе или сделать перерыв. Он выбрал первый вариант – отложил гаджет и сел рядом с ней. Педагог продолжила читать. Я не слышала никаких криков, угроз, нотаций и ругани. Границы дозволенного были четкими и понятными, и их соблюдение обеспечивалось уверенно и уважительно.

Во втором классе я выбрала Алекса, который также напоминал мне Марка. В этом классе дети гораздо меньше двигались и долго сидели за партами. Алекс непрерывно ерзал на стуле и грыз карандаш. Учительница сказала, что тех, кто не напишет строчку красивых букв «А», она отправит назад в детский сад. Взглянув на лицо Алекса, я поняла, что он воспринял эти слова абсолютно серьезно и расстроился.

Как и Николь, вы должны найти класс, подходящий вашему сыну или дочери. Вы все поймете и почувствуете, просто понаблюдав за тем, как ведет и чувствует себя здесь ребенок, похожий на вашего. Что вы должны искать? Теплое, дружеское общение учителя и детей.

Оживленные и миролюбивые разговоры между самими учениками. Применение стратегии скаффолдинга педагогами, мягко подталкивающими детей к выходу на новый уровень понимания и мышления. Улыбки на лицах, расслабленные тела, гордость за хорошо выполненную работу и успехи. Особенно обратите внимание на ситуации, когда ребенок делает что-то не так. Его стыдят и ругают? Или мягко перенацеливают и помогают, чтобы в следующий раз он сделал правильный выбор?

Не позволяйте репутации или слухам сбить вас с толку. Доверяйте собственным глазам и интуиции. Класс или школа, подходящие одному ребенку, могут быть катастрофой для другого из-за разницы в темпераментах обоих. Вот почему нельзя полагаться на мнение соседей, особенно если их ребенок по характеру несхож с вашим. Родителям нужно самим пойти в класс и выяснить, подходит ли он их сыну или дочери.

Выбирая детский сад, обязательно останьтесь на тихий час и посмотрите, спят ли там дети. Способность детей погрузиться в сон является хорошим показателем эмоциональной атмосферы. Чтобы заснуть, малыши должны чувствовать эмоциональный комфорт и безопасность.

Если ваш ребенок – экстраверт, обратите внимание на реакцию учителя, когда дети слишком часто поднимают руку или задают слишком много вопросов: он выражает недовольство или же хвалит таких детей за сообразительность и уверенность в своих знаниях?

Если у вас медленно адаптирующийся ребенок, последите за переключениями. Вывешено ли в классе расписание занятий на день, чтобы дети знали, что их ожидает? Существует ли режим дня? Учитель предупреждает о предстоящей смене видов деятельности? Как часто происходят такие переключения и насколько комфортно с ними справляется ребенок, похожий на вашего?

Если у вас гиперэмоциональный ребенок, обратите пристальное внимание на эмоциональный климат. Посмотрите, как учитель реагирует на проявление эмоций и каким образом дети могут снять напряжение. У мальчиков и девочек, находящихся в красной зоне, резко снижаются способности к обучению. Доктор Меган Гуннар из Университета Миннесоты утверждает, что «эмоциональное состояние детей напрямую влияет на их умственные способности».

Если у вас восприимчивый ребенок, послушайте, как педагог направляет действия учащихся. Он использует и вербальные и визуальные средства?

Если у вас активный ребенок, посмотрите, интегрирована ли двигательная активность в учебный процесс. Исследователи обнаружили, что, немного подвигавшись, человек может повысить концентрацию внимания. Пять лет назад начальная школа «Уорд Элементарн» в Ричмонде, США, запустила программу «Читаем и крутим педали». Они оборудовали велотренажерами отдельную комнату, куда приходили заниматься учителя со своими классами. Дети, которые учились по этой программе большую часть времени, овладевали навыками чтения на уровне 83 %. Те, кто не занимался по этой программе, показали очень низкий уровень – 41 %. Движение имеет значение!

Для чувствительного ребенка может быть важен вопрос питания. Если в школе нет столовой и дети завтракают за своими партами, такому ребенку может быть трудно выжить во второй половине дня, когда помещение наполнено «ароматами» бананов и бутербродов с тунцом.

И не забудьте про **потребности своего маленького интроверта** – посмотрите, есть ли в классной комнате такое место, где сын или дочь сможет недолго побыть в покое и одиночестве. Короче говоря, каковы бы ни были потребности вашего чада, посмотрите, как они будут удовлетворяться в этом конкретном месте.

– Но что делать после того, как вы нашли подходящую школу и класс? – спросила Николь. – Я хочу, чтобы мой Марк учился в классе у миссис Дженсен, но по правилам школы родители не могут выбирать учителя.

– На самом деле, – ответила я, – директора школ и учителя готовы пойти вам навстречу. Им тоже хочется, чтобы ваш ребенок был успешным. Поэтому совершенно уместно и даже необходимо написать директору письмо, в котором следует описать особенности темперамента вашего ребенка и тип учителя, который, как вы думаете, может найти с ним общий язык. Например, Николь может написать следующее письмо:

*«Уважаемый директор _____,
мой сын Марк в следующем году начнет учиться в Вашей школе.
Я бы хотела немного рассказать Вам о нем. Он очень активный и
спортивный ребенок. Любит играть в футбол и баскетбол. Мне кажется,
ему нужен учитель, который позволяет детям двигаться во время занятий.
Марк также очень чувствителен, поэтому лучше реагирует на спокойную,
дружескую речь. Громкие голоса пугают его.
Недавно я посетила Вашу школу и, в частности, класс миссис Дженсен.
Мне показалось, что ее стиль преподавания и общения с детьми хорошо
подходит Марку. Я надеюсь, что Вы учтете это при принятии решения о
том, в какой класс определить моего сына. Если не получится сделать так,
чтобы мой сын учился у миссис Дженсен, я буду Вам очень признательна,
если Вы запишете его к учителю с похожим стилем преподавания.
Заранее благодарю. Если у Вас есть ко мне вопросы, Вы можете
связаться со мной по телефону _____ или по электронной почте
_____».*

Насколько это будет возможно, большинство директоров школ удовлетворят вашу просьбу. Они хотят, чтобы вы и ваш ребенок были счастливы. И они оценят вашу заинтересованность и заботу. Пишите коротко и по существу вопроса. Укажите одно самое главное условие, необходимое для успеха вашего сына или дочери. Однако оставьте директору возможность выбора. Он хорошо знает своих сотрудников. Не исключено, что, прочитав ваше письмо или встретившись с вашим ребенком, он найдет для него еще более подходящего учителя. И он может знать о миссис Дженсен то, что вы не заметили во время визита в школу. Благодаря сотрудничеству с директором вы сможете подобрать для своего ребенка класс, в котором он действительно будет процветать.

Потратив время и силы на заблаговременный поиск школы и класса, вы сможете предотвратить множество потенциальных проблем. Вы будете доверять учителю и знать, что он поможет вашему чаду стать успешным. И сын или дочь тоже будет доверять ему. Доверие помещает детей в зеленую зону спокойствия, делая их готовыми к обучению.

Участвуйте в школьной жизни

Многочисленные исследования неизменно показывают, что дети, чьи родители активно интересуются школьными делами, более успешны, чем дети, родители которых этого не делают. Старайтесь использовать любую возможность принять участие в школьной жизни. Разумеется, такое участие может быть ограничено вашей занятостью, но постарайтесь посещать собрания, дни открытых дверей, школьные спектакли и концерты. Предлагайте оказать добровольную помощь при уборке класса или в загородных поездках. Чем больше вы участвуете в школьных делах, тем больше у вас шансов наладить контакты с теми, кто играет важную роль в жизни вашего ребенка. Несколько часов, проведенных на школьном пикнике или другом неофициальном мероприятии, когда вы можете поговорить с директором школы, одноклассниками вашего ребенка или их родителями, позволят вам предотвратить многие неприятности. А если проблемы все же возникли, дружеские беседы на школьном пикнике помогут вам быстрее найти оптимальное решение.

Поделитесь информацией

– Я должен предостеречь учителя? – спросил Бен. – Если серьезно, я должен сообщить учителю Кэссиди о том, как она ведет себя дома? Или, может быть, мне лучше помолчать и пусть преподаватель все узнает сам? Я не хочу влиять на него, хотя был бы рад помочь, чем могу.

Не нужно предостерегать учителей, но проинформировать их стоит. В первый школьный день педагог знакомится со своим классом – с целой группой детей. Ему нужно быстро оценить особенности каждого ученика. Сообщив учителю эту информацию, вы можете помочь ему. При этом помните наш разговор о ярлыках в главе 2. Используйте слова, которые подчеркивают достоинства ребенка, а не его слабые стороны.

– Значит, я правильно сделала, – вмешалась Кэти. – В первый учебный день, когда я привела Итана в школу, я поговорила с его учительницей. Я просто сказала ей пару слов о его характере. Предупредила, что ему может быть трудно привыкнуть к школе, и попросила сообщать мне о проблемах. Я также узнала, что на следующей неделе к ним придет клоун, чтобы сделать фотографии класса. Я предупредила учительницу, что сын боится клоунов, поэтому ему может понадобится небольшая поддержка. На следующей неделе я позвонила в школу, чтобы узнать, как дела. Преподаватель сказала, что я была права и Итану действительно не понравился клоун, но, будучи предупреждена заранее, она поставила моего мальчика рядом с собой. Итан успешно справился с трудной ситуацией и гордился этим.

– А я сообщила учительнице Либби, что моя дочь – ярко выраженный интроверт, – добавила Линдси. – Мне показалось, что педагог была рада узнать, что девочка лучше всего работает, когда сидит немного в стороне от остальной группы. Либби любит все хорошенько обдумать, прежде чем принять участие в общем деле. Иногда может показаться, что она не слушает, но она слышит все!

Рассказывая о темпераменте своего ребенка и наиболее эффективных подходах к нему, вы даете учителю информацию, которая необходима ему, чтобы эффективно работать с вашим сыном или дочерью. Выигрывают все, а преподаватель непременно оценит вашу поддержку и готовность помочь.

Когда возникают проблемы

– Я так устала, – тяжело вздохнула Тара. – Устала оттого, что учитель постоянно жалуется на Кару. Что делать, если я испробовала все, о чем мы тут говорили, и ничего не помогло? Кара пропускает школу чаще, чем ходит туда. Дочка заболела, и мы сначала считали, что у нее грипп. Но, судя по всему, проблема гораздо глубже. Мы подозреваем, что девочка просто боится своего учителя. Раньше у нее никогда не было учителя-мужчины, а этот любит рывкать на детей. Нет, он не кричит на Кару, но она настолько чувствительна, что приходит в панику от одной только мысли о том, что кто-то может на нее рассердиться. Мы разговаривали с преподавателем и посылали ему электронные письма, но он считает, что мы просто ищем оправдания своей дочери. Когда я с ним говорю, создается впечатление, будто он меня не слушает, а думает только о том, как бы мне возразить. Мы обращались даже к директору, но тот сказал: «В жизни Каре придется иметь дело с разными людьми, и девочке нужно научиться ладить с ними». Безусловно, он во многом прав, но дочка боится – и это плохо. Разве я могу изменить систему?

Тара действительно страдала. Ее сгорбленная спина, опущенный взгляд и подрагивающий голос выдавали ее состояние. Что может быть хуже для родителя, чем осознание того, что он не может защитить собственного ребенка и не знает, как ему помочь?

– Да, иногда, несмотря на все усилия пап и мам, ребенок все равно сталкивается с проблемами в школе, – ответила я. – Чтобы найти решение, вам нужно прийти ему на помощь и стать его адвокатом. Вы должны помочь ему стать успешным. Быть защитником нелегко. Это требует времени, сил и выдержки. Порой вы можете чувствовать себя бессильным – и напрасно. Есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему. – Я повернулась к группе и спросила: – Подумайте, что вы можете совершить как адвокат своего ребенка?

– Не нужно опускать руки, – сказал Кэл. – В прошлом году я не сумел найти общий язык с директором школы, где учится мой сын. Пытался, но безрезультатно. Я начал разочаровываться во всей системе школьного образования, но мне посоветовали обратиться к вышестоящему начальнику. Тот был на высоте. Сначала мы обсудили вопрос вдвоем, а потом – втроем, с директором школы. Я по сей день благодарен этому человеку.

Мы остро переживаем, когда наши дети сталкиваются с проблемами в школе. Мы испытываем настоящие душевные страдания, которые могут усугубляться чувством неловкости за ребенка и воспоминаниями о собственном негативном опыте в школе. Эти эмоции возводят барьеры и заставляют каждого занимать оборонительную позицию. Учитель знает, что вас что-то не устраивает, но он обычный человек. Он может испытывать стресс дома и на работе. Он отвечает за большую группу детей, которых должен обучать каждый день. Чтобы педагог не считал ваши требования чрезмерными и прислушался к вам, вы должны найти правильный подход. Не нужно быть чересчур напористым и требовательным. Больше, чем когда бы то ни было, вам понадобятся хорошие коммуникативные навыки.

Договоритесь о встрече с учителем своего сына или дочери. Личное общение гораздо более эффективно при решении проблем, чем электронная почта. Чтобы преподаватель начал вас слушать, согласитесь с каким-либо из его утверждений, которое сочтете более или менее справедливым, – даже если для этого вам придется сменить минус на плюс. Например, если учитель Кары говорит, что она слишком эмоциональна, Тара может сказать: «Да, дома она тоже очень чуткая и заботливая». Найдя точку соприкосновения, вы настроите педагога на сотрудничество. Он перестанет обороняться и будет способен к откровенному разговору.

Внимательно слушайте, что говорит учитель, и постарайтесь понять его, на время забыв о своих интересах. Если что-то не ясно, попросите объяснить. Следите за своей интонацией и речью! Учитель должен чувствовать, что вы стараетесь его понять, а не допрашиваете. Например, если преподаватель говорит, что ребенок не справляется с заданиями, спросите: «Не могли бы вы привести недавний пример?» Копайте глубже, чтобы узнать, когда именно возникает проблема. Это происходит в определенные дни, на всех предметах или же речь идет только о контрольных по математике? Если ребенок плохо себя повел, был ли повод для срыва? И не забудьте спросить учителя, что, на его взгляд, ваш ребенок чувствовал в той ситуации. Это поможет вам определить, какие эмоции могли обусловить неприемлемый поступок. Если учитель говорит, что ваш ребенок просто упрям или ленив, помните, что такое поведение может быть следствием стресса (см. об этом в главе 7).

Если вы не в состоянии определить, какие эмоции и потребности могут портить школьную жизнь вашего ребенка, попробуйте проанализировать его темперамент. Возможно, сын или дочь плачет в начале школьного дня, потому что не умеет быстро справляться с переключением? Может, ребенок толкает других детей, потому что он интроверт и нуждается в личном пространстве? Не потому ли он не слышит учителя, что очень восприимчив и его стол стоит рядом с аквариумом? Возможно, он медленно выполняет задания, потому что сначала обращает внимание на детали, а только потом до него доходит, с чего начать? Выявление подлинной причины проблемы позволит вам прийти к общему знаменателю с учителем. Подключите к этому и ребенка – спросите у него, о чем он думает, когда выполняет задания, или что чувствует в той или иной ситуации. Его ответ может вас удивить.

Разговаривая с преподавателем, не думайте, что он хорошо разбирается в вопросах темперамента. В педагогических вузах тема темперамента рассматривается очень поверхностно, поэтому вы можете оказаться более сведущим, чем учитель. Дайте ему прочитать эту книгу. Скажите, что вы нашли в ней много полезной информации. Возможно, ему даже не приходило в голову, что ненадлежащее поведение детей может быть обусловлено их темпераментом.

Ваше искреннее стремление выслушать учителя и разобраться в проблеме успокоит его и будет стимулировать в нем готовность в свою очередь выслушать вас. Убедитесь, что вы правильно поняли преподавателя. Используйте ту же самую стратегию решения проблем, о которой мы говорили в главе 9.

После того как вы выяснили приоритеты учителя, объясните, что важно для вас. Сконцентрируйтесь на своих интересах, а не на позиции. Например, Тара может сказать: «Я хочу, чтобы Кара чувствовала себя комфортно в школе», а не: «Я хочу, чтобы Кара перешла от вас в другой класс!» Сосредоточенность на интересах позволяет избежать обвинений, что помогает устранить оборонительные барьеры и перейти к поиску конструктивного решения.

Иногда такое решение уже может существовать. Если вы присутствовали на занятиях, отметьте, какие полезные для вашего ребенка приемы использовал учитель. Например, если вашему чаду трудно усидеть на месте, вы можете сказать: «Я заметил, что, когда вы позволяете Дилану лежать на полу, он более сосредоточен и меньше отвлекается». Лучшие методы – те, которые уже используются преподавателем, просто их нужно применять либо чаще, либо по-другому. Например, вы можете сказать: «Я заметил, что, когда вы сделали с детьми зарядку в середине урока, Дилан спокойно сидел все оставшееся время. Нельзя ли начинать урок с зарядки?»

В самом крайнем случае вы можете сослаться на предшествующий позитивный опыт, например: «В прошлом году Дилан хорошо усваивал материал, когда миссис Ромеро использовала "обучающие центры". Не могли бы вы тоже использовать этот метод?» или «Не хотели бы вы поговорить с миссис Ромеро? Возможно, у нее есть идеи, которые могут оказаться для нас полезными». Еще один источник решений – методы, которые вы используете дома. Однако предварительно необходимо убедиться в том, что они будут работать в коллективе.

Помните, что у учителя тоже есть темперамент. Он может быть склонен к негативной первой реакции, медленно адаптироваться или же быть очень упрямым. Не давите на него. Предложите свои идеи и договоритесь встретиться и обсудить их еще раз.

Не забывайте и про собственный темперамент. Если вы гиперэмоциональны, учитывайте, что ваши эмоции могут выплеснуться наружу, несмотря на все старания сохранять хладнокровие. Возьмите с собой супруга или подругу, которые смогут продолжить беседу, если вам понадобится выйти из комнаты и успокоиться. Если вы интроверт и вам нужно время подумать, попросите об еще одной встрече.

Не найдя общего языка с преподавателем, попробуйте использовать другие возможности исправить положение. Попросите директора школы или школьного психолога встретиться с вами и учителем. Сотрудник социальной службы, бабушка или дедушка, воспитательница из детского сада и любой другой человек, который хорошо знает вашего ребенка, также могут оказаться полезными.

Когда ваш сын или дочь сталкивается с проблемой, ваша задача – найти выход. Большинство учителей очень преданы своей профессии. Они искренне хотят, чтобы ваш ребенок был успешным в их классе. Гибко и творчески подойдите к поиску решения и помните, что ребенку с непростым характером «идеальный» класс, соответствующий его темпераменту, нужен в школе не всегда, а только большую часть учебного времени.

...Тара пришла на занятия лишь спустя три недели. Я сразу обратила внимание на ее уверенную походку. «После того занятия я отправилась в школу. Я решила, что попытаюсь быть адвокатом, как вы нам советовали, а не

обвинителем, – рассказала женщина (по ее голосу было понятно, что визит в школу дался ей с трудом). – Но я никак не могла придумать, как донести свои мысли до директора и учителя. И вот, когда я сидела на уроке плавания, меня вдруг озарило: мы же не учим детей плавать, бросая их в воду подальше от берега! Сначала мы учим их на мелководье, где у них может что-то получаться. Я немедленно пошла к директору школы и сказала следующее: "Вы правы: моей дочери в жизни придется сталкиваться с разными людьми, и она должна научиться с ними ладить". Директор согласно кивнул. Тогда я продолжила: "Но когда мы учим детей плавать, мы не бросаем их сразу в воду, а учим постепенно. Я думаю, что мы должны поступать так же, когда учим детей общаться. Все дети разные. Для Кары это слишком большая глубина, и она просто тонет". Директор внимательно меня слушал! Затем он позвал учителя и мы вместе обсудили ситуацию. Мы решили перевести Кару в другой класс – но не потому, что ее учитель был плох, а потому, что он не подходил для Кары. Такое решение устроило всех, и результаты не заставили себя ждать. За последние две недели Кара не пропустила ни одного дня!»

Дети с характером могут добиваться больших успехов в школе. Когда родители, учителя и сами дети работают как одна команда, когда все они знают, что такое непростой характер и как правильно им управлять, школа превращается для ребенка в источник положительных эмоций и радости – место, где ценится индивидуальность и где каждый может процветать.

Как поспособствовать успеху ребенка в школе

ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА. Даже если у вас нет возможности выбрать школу и класс для своего ребенка, вы все равно можете способствовать его успешной школьной жизни. Поговорите о школе. Чего он ожидает? Что его беспокоит?

«Я совершенно случайно узнала, что Мика, наш старший, до смерти боится того, что ему придется ездить на школьном автобусе, – сказала Кристал. – Я никогда не думала, что это может быть проблемой, но мальчик переживал. К счастью, наша соседка как раз работает водителем школьного автобуса. Однажды она взяла Мику с собой и прокатила до школы и обратно. Он понял, как это весело, и перестал бояться».

Если ваш ребенок будет ездить на школьном автобусе, «познакомьте» его с автобусом заранее. А если он будет ходить в школу пешком, заранее изучите с ним маршрут и потренируйтесь правильно переходить дорогу.

«Сара очень переживала по поводу того, кто будет ее учителем, – добавил Brent в продолжение нашего разговора. – Она также хотела знать, как выглядит класс и где находится туалет».

Многие школы вывешивают списки учеников по классам до начала учебного года. Если ваша школа так не делает, примерно за неделю до первого учебного дня позвоните в школу и спросите, в какой класс распределен ваш ребенок и кто будет его учителем. Также можно спросить, когда учителя будут готовить классные комнаты к занятиям. Вы можете прийти в этот день в школу вместе с ребенком, посетить его класс, посмотреть, где находятся туалеты, питьевые фонтанчики, столовая, библиотека, спортивный зал, а также встретиться с учителем и директором. Такой спокойный, неформальный визит снимет у ребенка значительную часть стресса и избавит от многих страхов. Особенно это важно в том случае, если ваш ребенок медленно адаптируется или склонен к негативной первой реакции.

Дети должны чувствовать себя комфортно в свой первый день в школе. Чем менее напряжен ребенок, тем выше вероятность хорошего старта. Возможно, в сентябре стоит отменить

остальные мероприятия, чтобы ваше медленно адаптирующееся чадо могло сосредоточить все свои силы на адаптации к школе.

ОТПРАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА В ШКОЛУ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. «Сегодня я позволила Брейдену поспать подольше, потому что вчера он поздно лег спать, – рассказала на занятиях Коди. – Я думала, что, выспавшись, утром он будет лучше себя чувствовать, однако мы все равно торопились. Я приготовила его одежду, но он недоделал домашнюю работу – он ненавидит домашнюю работу. Откровенно говоря, он ненавидит и школу! Закончилось тем, что мне пришлось буквально волоочь его на автобусную остановку».

Физическая готовность – важный фактор успеха ребенка в школе. Психолог Гэхан Фаллоун из клиники Mercy Clinic Behavioral Health-Lark в Спрингфилде, Миссури, говорит: «Чтобы дети преуспевали в школе, вовремя ложиться спать для них столь же важно, как и вовремя приходить в школу». Это верно для всех детей, но особенно для ребятшек с характером.

Большое значение имеют и семейные трапезы. Исследования показывают, что семейные трапезы больше способствуют успехам в учебе, чем занятия спортом или искусством. Возможно, причина в том, что время, проведенное вместе с родителями за столом, успокаивает непростого ребенка, повышает вероятность того, что он съест полезную и питательную пищу, и увеличивает его словарный запас благодаря участию в общей беседе. Поэтому разработайте семейный распорядок дня, включающий отход ко сну и приемы пищи в одно и то же четко определенное время, и придерживайтесь его!

Наконец, будьте эмоционально и физически доступны для ребенка по утрам. Это сложно, поскольку в это время суток все мы бываем очень заняты, но несколько минут, уделенных ребенку, могут существенно повлиять на весь уклад. Бренда убедилась в этом на собственном опыте. «Каждое утро Рикки закатывал истерику из-за того, что не хотел идти в школу. Но как только он оказывался там, он чувствовал себя превосходно, – рассказала Бренда группе. – Так было и в детском саду, но туда он ходил всего три дня в неделю, поэтому я терпела его скандалы. Учительница предположила, что, возможно, Рикки просто требуется время, чтобы настроиться на изменение обстановки и справиться с этим переключением. И, пока он не привык к школе, ему нужна моя поддержка. Тогда я стала посвящать ему по утрам больше времени. Оказалось, что небольшая дополнительная поддержка – это все, что ему требовалось. Примерно через месяц скандалы прекратились».

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ. Часто дети с характером хорошо ведут себя в школе, но срываются, как только видят вас. Даже если школа подходит вашему ребенку, высокий уровень стимуляции, общение со сверстниками, необходимость соблюдать правила и сохранять концентрацию внимания отнимают у него массу сил. К тому моменту, когда вы встречаете свое чадо после занятий, его запасы энергии обычно бывают на нуле и при виде вас он срывается, поскольку вы являетесь для него эмоциональным убежищем. Надо понимать, насколько труден для ребенка этот переход, и попытаться облегчить его.

Поговорите с ребенком. Объясните ему, что после школы он очень устал и это нормально, но драться, пинаться, кричать и говорить грубости неприемлемо. Вместе подумайте, как можно решить проблему. Спросите сына или дочь, что нужно, чтобы лучше чувствовать себя после школы. Перекусить? С кем-то поговорить или поиграть или же, наоборот, немного побыть в тишине и уединении? Требуется активность или покой? Громкие звуки или тишина? Необходимо личное пространство? После школы хочется ходить на дополнительные занятия в кружки или секции либо возвращаться домой? Когда лучше делать домашние задания – сразу же после школы или нужен перерыв? Проанализируйте ситуацию с точки зрения особенностей темперамента ребенка и подумайте, что может помочь ему вернуться в зеленую зону.

Затем вместе создайте визуальный план того, что будет происходить после школы. Например, для экстраверта: перекус, время на общение, активные игры (я рекомендую использовать таймер), выполнение домашних заданий и ужин. Для интроверта это может быть перекус, отдых, игровое время, выполнение домашних заданий и ужин. Не существует правильного или неправильного плана. Главное, чтобы он подходил конкретно вашему ребенку, обеспечивал предсказуемость и помогал возвращаться в зеленую зону.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ. «Но как заставить его делать домашнюю работу? – спросила Кэти. – Моя Имоджен немедленно начинает хныкать: "Это так трудно. Я не справлюсь. Мне нужна твоя помощь". Мне нужно игнорировать ее нытье? Или помочь ей? Я так устала от ежедневных сражений...»

Выполнение домашних заданий требует спокойствия. Когда ваш ребенок ноет и жалуется или же скандалит, катается по полу, бросает тетрадки или убегает, тем самым он показывает вам, что находится в красной зоне и не в состоянии ясно мыслить.

Вот почему так полезен план. Благодаря ему мальчик или девочка знает, когда надо садиться за уроки, и может вернуться в зеленую зону, прежде чем начать делать домашнюю работу. Вы можете научить ребенка останавливаться и проверять свое состояние: спокойны ли его руки, ноги и голос? Дыхание медленное и глубокое? Это признаки того, что он находится в зеленой зоне. Если ребенок не спокоен, он может глубоко подышать, выпить холодной воды или немного посидеть, вообразив какое-нибудь приятное место.

Также важно создать правильную обстановку. Поэкспериментируйте, чтобы узнать, в каких условиях сыну или дочери лучше работается. Когда он сидит рядом с вами за кухонным столом или же в тихом, уединенном месте? Фоновая музыка помогает сосредоточиться или, наоборот, отвлекает? Удобнее сидеть на фитнесболе или на стуле? А может, вообще стоять?

После того как ребенок успокоится и устроится на своем рабочем месте, помогите ему разбить каждое задание на небольшие части. Выясните, за какое время он прочитывает одну страницу или заполняет буквами одну строку. Если ему нужно прочитать десять страниц и на каждую страницу уходит по три минуты, значит, на выполнение всего задания потребуется примерно 30 минут. Спросите ребенка, что он предпочитает – прочитать все сразу или же в три приема, по десять минут на каждую порцию с перерывами? Пусть сын или дочь определится и составит план. Вместе решите, что он будет делать во время перерывов: например, пойдет на кухню выпить стакан воды, позанимается на велотренажере или послушает музыку. Или же, если позволяют обстоятельства, можно делать более длинные перерывы: скажем, десять минут чтения после школы, еще десять минут – на следующее утро и последние десять минут – на следующий день.

Если ребенку нужно выполнить несколько заданий, предложите начать с самого легкого. Быстрый успех – хорошее начало. А если есть большое письменное задание, посоветуйте останавливаться на середине, чтобы потом было проще продолжить работу.

Выполнение домашних заданий не должно быть поводом для ежедневных сражений. Помогите ребенку успешно заниматься дома – и вы не только повысите его успеваемость в школе, но и поспособствуете развитию у него таких важных для жизни навыков, как умение эффективно работать и даже управлять проектами. В скором времени ваш сын или дочь научится делать уроки без вашей помощи – ну, или почти без нее.

КОПАЙТЕ ГЛУБЖЕ. Хотя темперамент – важнейший фактор успеха в школе, он не лежит в основе всех проблем. Если школьная жизнь вашего ребенка чем-то омрачена, причина может крыться еще и в особых образовательных потребностях, плохом здоровье и т. д.

«У нашей Кортни начал болеть живот, – рассказал на занятиях Бен. – Сначала мы думали, что это стресс дает о себе знать. Но после того как школа пошла нам навстречу и внесла необ-

ходимые изменения, боли не исчезли. Оказалось, что у дочери больные почки и ей требуется операция».

Если, несмотря на все ваши старания, проблемы сохраняются, пройдите с ребенком полное медицинское и психологическое обследование. Только получив всю необходимую информацию, вы сможете принять правильное решение относительно того, что делать дальше.

Проверьте свой собственный уровень стресса. «Нам пришлось отправиться к семейному консультанту, – сказал Роб. – Оказалось, что Элизабет плохо вела себя в школе из-за наших отношений с женой. Девочка впитывала наш стресс и выплескивала его на уроках и переменах. Это никак не было связано с тем, что происходило в классе».

Помните, что ребенок с характером – эмоциональный барометр вашей семьи. Если родители тяжело переживают конфликт друг с другом, им надо постараться уладить его до того, как проблемы начнутся у их сына или дочери.

Обратитесь за помощью к школьному психологу. Он может поработать с вашим ребенком, чтобы помочь ему пережить развод мамы и папы, смерть близкого человека или другой травмирующий опыт. В некоторых школах существуют даже специальные группы поддержки для детей, столкнувшихся с подобными ситуациями.

Дети с непростым характером могут быть успешными в школе. Если вам и вашему непростому чаду пока не удалось добиться этого, не сдавайтесь. Продолжайте бороться. Решения существуют, и вы сможете их найти. Поверьте мне.

Эпилог

Наслаждайтесь своим непростым чадом

*Розы в нашем саду
И каждый раз, когда я держу в руках розу,
Я чувствую ее шипы...*

Билли Джоэл

Конечно, мне бы хотелось пообещать вам, что, прочитав эту книгу, вы заживете спокойно и счастливо, не зная тревог и хлопот со своим ребенком с характером. Но я была честна с вами на протяжении всей этой книги. Я делилась с вами только подлинными историями и испытанными методами. Не буду лгать и сейчас. Я не могу обещать, что у вас не будет трудностей и проблем. Они будут. Любые изменения требуют времени. Построение отношений – процесс, занимающий годы, и каждый этап в развитии ребенка приносит свои заботы, новые проблемы, каждая из которых заставляет нас меняться, учиться и расти. Помните, наш девиз: «Прогресс, а не совершенство».

Все равно будут дни, когда вы станете думать, что понапрасну теряете время, подстраиваясь под потребности своего непростого чада. Когда вы прищипориваете лошадь, готовые рвануть вперед, трудно смириться со вторым наездником, маленьким и своенравным, заставляющим вас натянуть удила. В такие дни обращайтесь к этой книге. Пусть она будет для вас надежным гидом, который поможет пройти по пути, по которому уже прошли миллионы родителей. Перечитывая ее, вы можете обнаружить идеи, которые сочли бесполезными тогда, когда вашему чаду было четыре года, но которые могут оказаться чрезвычайно эффективными сейчас, когда ему исполнилось восемь. Возьмите их на вооружение и используйте!

В хорошие дни похлопайте себя по плечу и похвалите за успехи на родительском поприще. Иногда, чтобы улучшить отношения с непростым ребенком, достаточно делать то, что вы уже делаете правильно, – только чуть больше и чаще.

Не бойтесь гиперэмоциональности. Не позволяйте ей запугать вас. Гиперэмоциональность – это то, что придает жизни вкус и остроту. Да, временами сильные эмоции будут изматывать вас до предела. В такие дни найдите для своего гиперэмоционального чада подходящую няню, поцелуйте малыша, уйдите из дома – и дайте себе отдохнуть.

Изучая своего непростого ребенка, изучайте и самого себя. Узнайте, как на вас влияет высокий уровень стимуляции, переключения с одного вида деятельности на другой и незнакомые ситуации. Будьте внимательны к своему уровню энергии и потребностям, в том числе и потребности в отдыхе.

Любите своего ребенка таким, какой он есть. Радуйтесь и смейтесь вместе с ним. Дайте ему поделиться с вами тем, как он видит, слышит и воспринимает мир. Позвольте сыну или дочери обогатить вашу жизнь. Поскольку непростой ребенок «более» во всем, он сделает «более» и вас.

Дети с непростым характером – как розы в нашем саду, требующие больше внимания, чем другие растения. Обычно достаточно цветок полить – и он будет расти. Но розам нужен особый уход. Им нужно помочь вырасти и расцвести.

Другие цветы можно рвать, пересаживать, делать из них букеты – и они все равно будут радовать вас своим видом и ароматом. Но если так же бездумно обращаться с розой, она завянет или до крови поцарапает вас острыми шипами.

Ни один другой цветок в саду не может сравниться с розой. Ее чудесное благоухание манит нас. Атласные лепестки ласкают пальцы. Невероятной красоты бутоны волнуют душу. Дети с характером подобны розам – им нужен особый уход. И нам нужно смириться с их шипами, чтобы насладиться их красотой.

Благодарности

Это обновленное издание не увидело бы свет без вклада множества людей. Я глубоко благодарна всем им и хочу сказать искреннее спасибо!

Все родители, учителя и дети, которые делились со мной своими историями, – вы просили меня не разглашать ваши имена, и я не буду этого делать, но я так много узнала благодаря вам! Без вас эта книга никогда бы не состоялась.

Я хочу поблагодарить:

Линн Джессен, мою подругу и коллегу, директора Центра детского развития «Пайдейя» и потрясающего эмоционального наставника, – ты меня многому научила!

Ким Кардвелл, мою подругу и коллегу, которая переживала вместе со мной каждое слово, каждый приступ отчаяния и момент эйфории во время работы над первым изданием этой книги.

Хайди Ланге, моего агента, которая продолжает верить в меня и мою работу.

Джанет Голдстейн, редактора первого издания, которая обеспечивала столь необходимую мне поддержку, чтобы я могла завершить новое издание.

Нэнси Песке, чей редакторский талант и глубокое знание темы сыграли решающую роль в успешной реализации этого проекта.

Лиссу Кеуш, редактора, и Ребекку Лукаш, заместителя редактора, которые гладко провели эту книгу через весь издательский процесс.

Ныне покойную Джоан Эллисон, которая всегда верила в меня.

Весь персонал ЕСФЕ, особенно Мариетту Райс, Дженну Рабл, Джейни Уитт, Ли-Энн Маккарти, Барбару Допп, Шеннон Дафресн, Бет Херсман, Лету Фокс и Джоан Кейн, каждая из которых тем или иным образом поддерживала меня с самого начала.

Вики Кронин, мою подругу и коллегу и тоже мать непростых детей, – твои истории и мысли бесценны.

Сьюзан Перри, писателя и педагога, которая стойчески направляла меня в моей работе.

Келси Сазер, моего учителя литературного мастерства из Монтаны, – ваши уроки вдохновляли меня.

Джоан Берк, мою подругу, человека пытливого ума, – ты умеешь задавать лучшие в мире вопросы!

Д-ра Стеллу Чесс, инициатора лонгитюдного исследования темперамента, которая любезно отвечала на все мои вопросы и пропагандировала мою работу.

Джозефа и Мэри Курчинка, родителей моего мужа, которые терпеливо поддерживали мои усилия.

Барбару Маджерис, Кэти Курц, Хелен Кеннеди и Сью Нельсон, моих сестер, которые всегда были самой замечательной командой поддержки!

Сотрудников Центра детского развития «Пайдейя», – я многому научилась, наблюдая за тем, как чутко и по-доброму вы общаетесь со своими юными подопечными.

Норму Уоллес, мою школьную учительницу английского языка, которая первой сказала мне о моем писательском таланте...

Искреннее спасибо вам!

Об авторе

Мэри Шиди Курчинка – специалист по вопросам воспитания. Ведет семинары для родителей непростых детей, выступает с лекциями, руководит организацией ParentChildHelp. Курчинка – автор нескольких бестселлеров, таких как «Руководство по воспитанию ребенка с характером» (Raising Your Spirited Child Workbook), «Дети, родители и борьба за власть» (Kids, Parents, and Power Struggles) и «Неспящие в Америке» (Sleepless in America).

Мэри родилась на семейной ферме в Миннесоте и в настоящее время живет с мужем в небольшом городке в штате Монтана. У нее двое взрослых детей, которыми она очень гордится.